

La nature au service
de la performance de vos 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 du changement.
- + Une approche d'une rare efficacité pour évacuer le stress et se ressourcer.

métaNATURE est une méthode **inédite d'accompagnement** « hors les murs » reconnue scientifiquement. Cette méthode est basée sur les théories de la psychologie de l'environnement*. Elle 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 prendre le recul nécessaire, favorise **la communication**, **réduit le stress** ainsi que les tensions et **stimule la créativité**.

→ Quels objectifs ?

Il a été scientifiquement prouvé que la nature est le lieu idéal pour :

- + Faciliter la communication au sein des équipes dans des situations de changement (fusions, réorganisation, ...).
- + Créer du lien (séminaires de motivation, ...).
- + Faire émerger des projets et stimuler la créativité
- + Rétablir le dialogue dans des situations conflictuelles ou de tension.
- + Permettre aux collaborateurs d'évacuer et de prévenir le stress.
- + Gérer les situations de stress post traumatiques dans l'entreprise.

La méthode métaNATURE fait également l'objet d'une formation universitaire certifiante destinée aux professionnels de l'accompagnement, développée en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise, le professeur Alain Calender, spécialiste en génétique au CHU de Lyon et le psychiatre François Balta.

→ Quels fondements ?

La méthode repose sur l'accompagnement hors les murs et l'utilisation des jardins comme vecteur d'expression, par le biais du langage métaphorique. En effet, la nature nous sert de miroir : ce qui nous attire à l'extérieur n'est que le reflet de notre réalité intérieure.

Ce processus, de 4 à 5 étapes, se déroule sur plusieurs semaines (1 à 4 séances) et peut être activé pour gérer une situation difficile ou, mieux, de façon préventive.

① LA SITUATION PRÉSENTE

Les participants expriment « hors les murs » leur perception d'une situation professionnelle donnée, en s'appuyant sur les éléments observés dans la nature sous forme de test projectif.

② LA SITUATION DÉSIRÉE

Consiste à inviter les participants à se projeter dans la situation professionnelle satisfaisante.

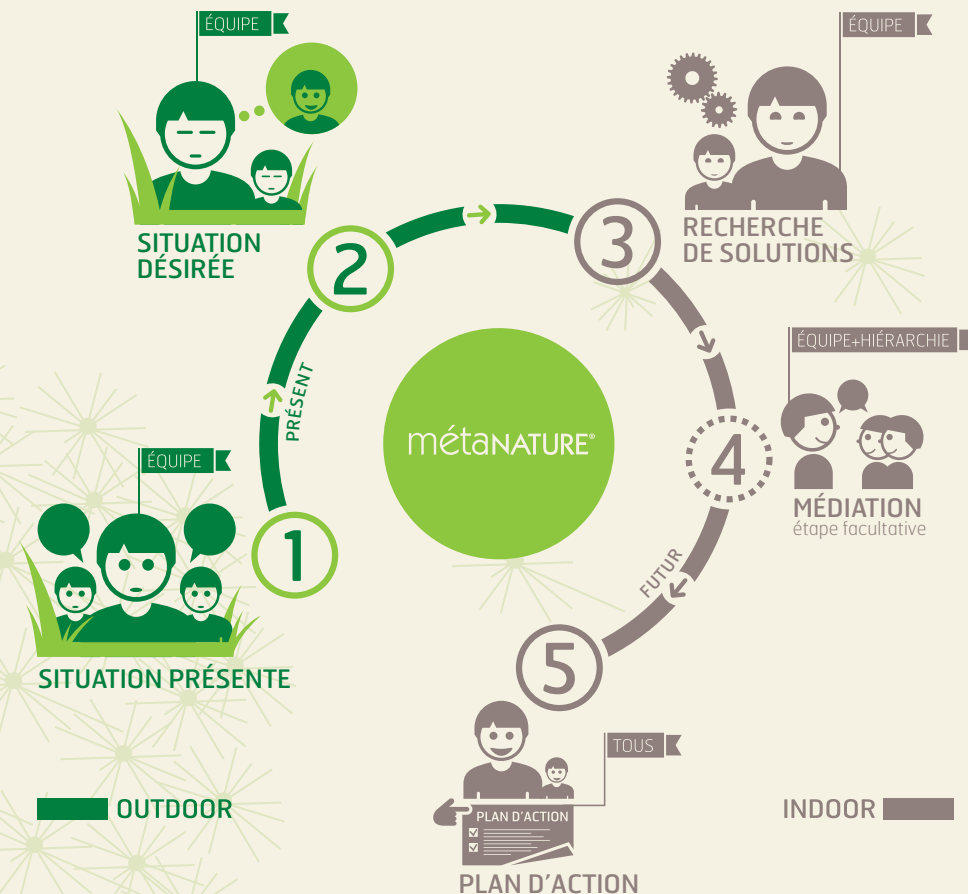
③ LA RECHERCHE DE SOLUTIONS

En salle, à partir des métaphores exprimées dans le jardin, les participants recherchent des solutions d'améliorations concrètes.

④ LA MÉDIATION (propositions soumises à la hiérarchie).

⑤ LE PLAN D'ACTION

Permet d'enraciner les solutions validées par tous les acteurs.



→ La nature au service de la performance de vos équipes

Les effets positifs de la nature sur le corps et le mental ont été démontrées par de nombreuses études scientifiques, en particulier celles de l'université de Washington que 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

→ Quelques-unes de nos références

Axa, Sem, Algoflash, Compo, Ecar, Fisons, Les Fermes de Gally, Impact Concept, Century 21, Weber, Mairie de Paris, ESCO, GLDS, Maison d'arrêt de Fresnes, Monuments de France, Cérébos, Intermarché.

→ Dans les médias

france 2 .fr

france 3 .fr

france 5 .fr

LE FIGARO

Liberation

PSYCHOLOGIES

Les Echos

femina

L'Expansion

RFI

LSA

→ Témoignages

G. Santa Cruz, Directrice Commerciale Century 21, sur l'utilisation de la méthode au sein de son équipe.

« En ces temps difficiles, l'immobilier est l'un des premiers secteurs particulièrement touché par la crise. Aussi, nos commerciaux s'en retrouvent encore plus stressés, centrés sur leurs chiffres, leur salaire étant fortement basé sur la commission... Les ateliers réalisés hors du cadre habituel, dans les jardins, permettent de prendre du recul, donnent des idées et poussent à sortir des sentiers battus, afin de retrouver toute l'énergie nécessaire à un métier de terrain. Pour l'équipe encadrante, cela permet une remise en question afin de repositionner sa stratégie managériale vis-à-vis des commerciaux. »

Diane Massonie Coach et Consultante CEGOS, utilisatrice de la méthode, concernant la valeur ajoutée apportée dans sa pratique.

« L'effet ressourçant et apaisant de la nature : à son contact, les personnes ressentent plus de bien-être, d'équilibre et de sérénité.

L'environnement de la nature et le principe d'être en mouvement facilite le lâcher prise et aide la personne à être plus en contact avec ses ressentis et ses émotions et plus proche de ses besoins. C'est une meilleure porte d'accès à son intuition, cela facilite la verbalisation de choses non conscientes et la prise de conscience de ressources profondes.

La métaphore de la nature permet également d'aider la personne à ancrer durablement et dans l'apaisement de nouvelles pistes d'actions comme des graines que l'on plante et qui vont germer et se développer. »

→ Le fondateur



Jean-Luc Chavanis

Coach, médiateur, consultant, formateur en management et santé au travail intervenant à l'Université de Paris 8 et de Cergy-Pontoise.

Diplômé de coaching de l'université de Paris 8, certifié EMCC France (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.



Il est le concepteur de métaNATURE : méthode d'accompagnement « hors les murs », développée en partenariat avec l'université de Cergy-Pontoise. Il a également créé des ateliers à but thérapeutique à la maison d'arrêt de Fresnes et des jardins pédagogiques pour la mairie de Paris.

Il est l'auteur du livre : « Ces jardins qui nous aident » (Le courrier du livre) et co -auteur de : « Outils et pratique de la médiation » (InterEditions).

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

*La psychologie de l'environnement

« Cette discipline s'intéresse à la façon dont l'environnement physique immédiat d'un individu peut affecter son fonctionnement psychologique, son bien être physique et mental ainsi que son comportement ». (Nicolas Guéguen, chercheur et professeur en sciences du comportement à l'université de Vannes, auteur de l'ouvrage : Pourquoi la nature nous fait du bien. Dunod).