



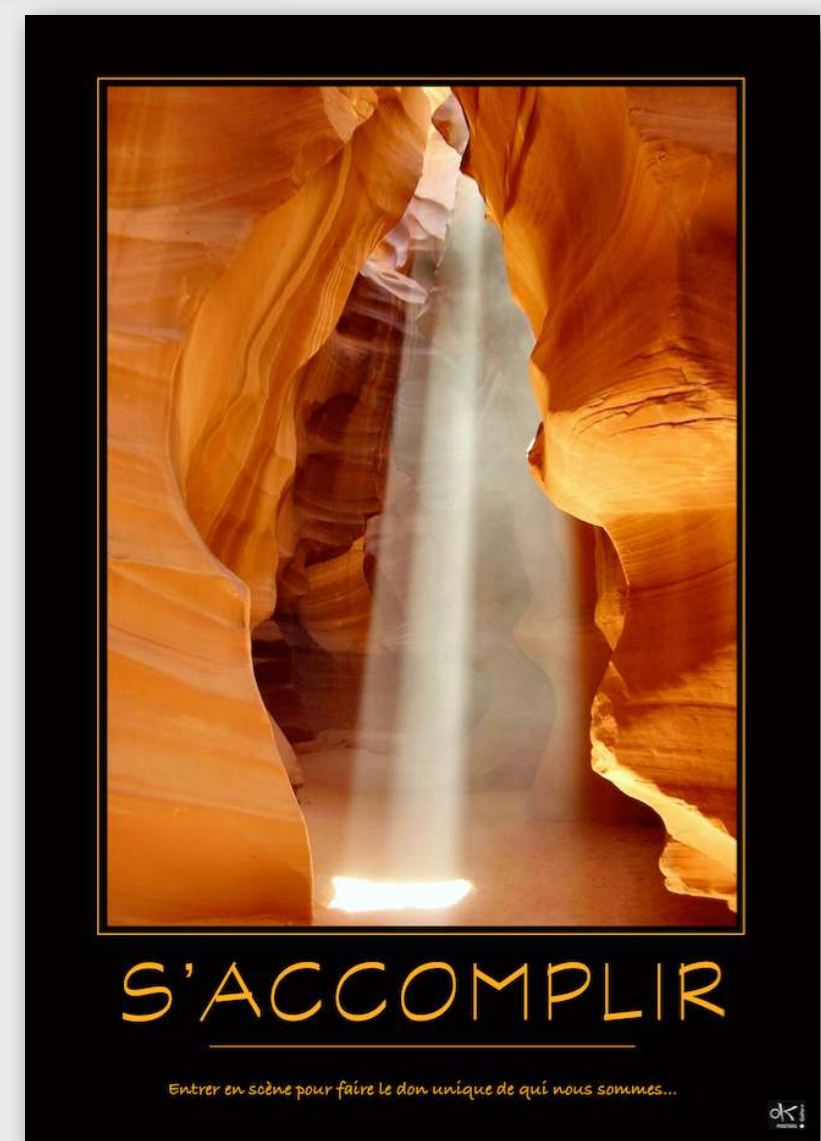
GAÏA HUMANA

ENTRAÎNEMENT AUTO-COACHING & PLEINE CONSCIENCE

« Il existe un espace entre le stimulus et la réponse, de la manière dont nous utilisons cet espace, dépendent notre progrès et notre bonheur ». Viktor E. Frankl

CONTEXTE : LA PLEINE CONSCIENCE EN RÉPONSE AU CHANGEMENT

Notre société spécialisée et globalisée fonctionne à flux tendu. La nécessité de s'adapter aux changements incessants et aux exigences de productivité, de compétitivité et de rentabilité au sein de l'environnement de travail met à l'épreuve notre intégrité physiologique, émotionnelle et mentale. **Compétence** et **motivation** seules ne garantissent plus notre réussite et nos réalisations professionnelles. Elles doivent s'accompagner d'un 3^{ème} facteur porteur de sens et promoteur de potentiel humain : **la CONSCIENCE**. Une pleine conscience, de soi, de ses compétences, des situations, de ses réactions, est essentielle pour vivre au meilleur de soi-même, savoir être dans des situations très diverses et trouver son accomplissement professionnel avec les autres. Plus de conscience implique une meilleure connaissance de soi et de l'autre et génère confiance en soi et en la Vie. Cet état d'être se développe par l'intention, la détermination et l'entraînement à garder à l'esprit ses résolutions positives.



« Entrer en scène pour faire le don unique de qui nous sommes... »

LA DÉMARCHE GAÏA HUMANA : DEVENIR SON PROPRE COACH

Gaïa Humana, Cabinet d'accompagnement humain innovant, propose de miser stratégiquement sur le *facteur conscience* au sein des organisations. Sa démarche d'AUTO-COACHING d'intégration simple et progressive vise à guider l'individu vers plus d'autonomie d'esprit en devenant son propre coach. Pratique et attrayante, son caractère unique est de conjuguer les approches auditive et visuelle à travers deux angles distincts complémentaires :

- **une pédagogie vivante** axée sur des principes psychologiques clés, des prises de conscience puissantes et des grilles de lecture universelles, applicables dans le quotidien professionnel et personnel sans aucun pré-requis, afin de développer une sagesse de vie et des automatismes de coach vis à vis de soi-même (100+ planches mnémotechniques et ludiques illustrées de schémas symboliques permettent d'assimiler les concepts et outils associés).
- **une collection inédite de 80 images inspirantes** conçue par GAÏA HUMANA utilisée pour dynamiser et colorer les locaux de l'organisation avec le facteur humain. Chaque image, magnifique et porteuse de sens, valorise un verbe à l'infinitif et un message philosophique et nous renvoie aux principes d'auto-coaching et à nos saines résolutions.



GAÏA HUMANA

Une philosophie positive de Vie propice en toute situation

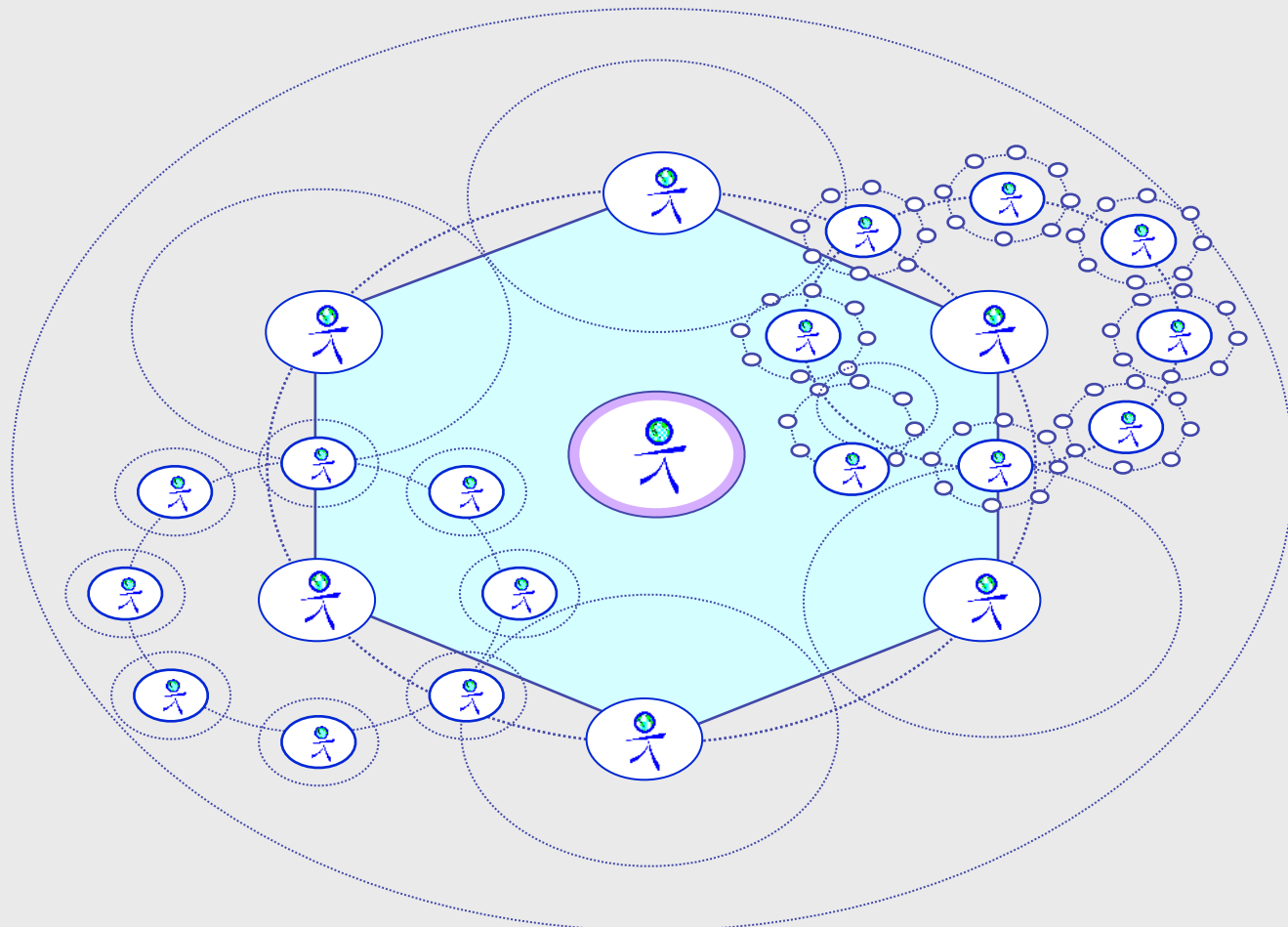
BÉNÉFICES POUR LES ACTEURS

- Développer la connaissance de soi
- Travailler l'alignement intérieur et l'intuition
- Augmenter sa capacité de résilience
- Enrichir sa relation avec les autres
- Donner du sens à son rôle professionnel
- Prendre soin de sa qualité de vie au travail



BÉNÉFICES POUR L'ORGANISATION

- Optimiser la performance RH par la pleine conscience
- Renforcer l'engagement personnel et l'efficacité opérationnelle
- Entretenir l'esprit d'équipe et la qualité relationnelle
- Enrichir la QVT, prévenir les RPS, la démotivation et l'absentéisme
- Promouvoir le sens et la vision globale au sein de l'organisation
- Améliorer l'expérience client par le savoir-être des acteurs
- Cultiver la marque employeur et valoriser la culture d'entreprise





Démarche GAÏA HUMANA

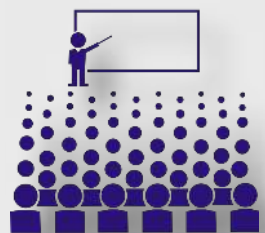
Pédagogie & Animation

La transmission pratique et l'intégration des principes et outils d'AUTO-COACHING se déroule dans le temps selon **3 types de sessions complémentaires et modulaires** :



CONFÉRENCES PÉDAGOGIQUES

Non limitées en nombre de participants, elles visent à la transmission des concepts et des outils, à travers des planches didactiques et des exercices pratiques :



- **Public** : un service, un département ou toute une organisation
- **Durée** : 2 à 3 heures **Rythme** : une par mois
- **Période** : de 6 mois à un an en fonction des possibilités

ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT

Chaque atelier de 10 à 12 participants volontaires vise à favoriser les partages d'expériences vécues et les difficultés rencontrées et à approfondir les principes en fonction du contexte de l'organisation :



- **Public** : un groupe de personnes volontaires ayant suivi les conférences
- **Durée** : 2 à 3 heures **Rythme** : un par mois par groupe de participants
- **Période** : de 6 mois à un an en fonction des possibilités

PERMANENCES MENSUELLES DE COACHING

Présence de l'intervenant dans les locaux de l'organisation durant une journée de permanence pour dispenser 8 sessions ponctuelles de coaching individuel à 8 personnes inscrites au préalable. Ces permanences à objectif intégratif sont proposées à des personnes désirant aborder des situations professionnelles sous l'angle des principes de l'auto-coaching. Elles peuvent s'étaler sur plusieurs jours (+ de 8 demandes de RDV/jour).



- **Public** : Toute personne de l'organisation participant aux conférences
- **Durée / personne** : 1 heure **Rythme** : un à plusieurs jours/mois
- **Période** : durant le cycle d'initiation à l'auto-coaching.



Démarche GAÏA HUMANA

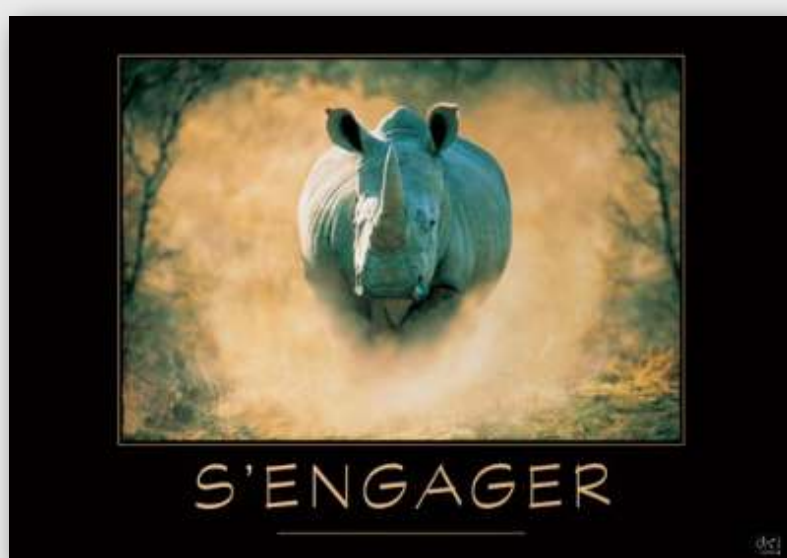
Laurent Bouffiès

Concepteur & Accompagnateur

Co-fondateur de GAÏA HUMANA, Laurent est coach professionnel et sociologue. Il accompagne des entreprises, des sportifs et des particuliers dans l'expression de leur potentiel et l'accomplissement de leurs missions. Passionné par l'être humain qu'il étudie activement depuis plus de 20 ans pour son métier, il est enthousiasmé de partager ses connaissances intuitives et de contribuer activement à l'autonomie psychologique des personnes. Il a co-créé avec sa partenaire cette démarche innovante et la collection *OK POSTERS Gallery* associée de 80 images de pleine conscience, fruits de leurs recherches, de leurs expériences et de leur inspiration vivante.

*Note : une **culture opérationnelle de pleine conscience** peut être couplée au training (cf fiche).*

Voir toute la collection et les prestations sur www.okposters.fr



Contact : 06.15.33.09.81 / laurent@gaiahumana.com

GAÏA HUMANA

Global Accompaniment by Intuitive Appreciation for HUMAN Accomplishment



Démarche appréciative - Culture managériale - Auto-coaching
Qualité de vie au travail - Marque employeur
Conseil en Humanisation

... et avec nos partenaires : Yoga entreprise - Gestion du stress - Art thérapie - Ateliers d'expression