

# SEMER DES GRAINES

**Vous rencontrer pour créer  
les entreprises de demain**

AUORE WIDMER



**“SE RÉUNIR EST UN DÉBUT,  
RESTER ENSEMBLE EST UN PROGRÈS,  
TRAVAILLER ENSEMBLE EST LA RÉUSSITE.”**

HENRY FORD



# Mes 3 piliers d'intervention

COMMENT VOUS ACCOMPAGNER ?



Management  
Conscient



Intelligence  
émotionnelle  
et relationnelle



Qualité de présence  
et bien-être



# Mon parcours

J'ai débuté ma carrière pendant **plus de 6 ans** dans le domaine de la **communication digitale** : en agence (CLM BBDO, Dagobert), en entreprise (Mama Shelter) ou encore en association (Greenpeace, Solidarité Sida). Puis, suite à un problème de santé soudain et un **changement de vie** radical, j'ai choisi de me tourner vers ce qui était **naturel** pour moi depuis toujours : **l'accompagnement psycho-émotionnel et relationnel**.

Désormais je me mets au service, depuis bientôt 7 ans, auprès de nombreuses personnes afin qu'elles puissent vivre davantage **d'harmonie** dans leur **quotidien**.

# Pourquoi développer le bien-être dans votre entreprise ?

L'être humain est doté de facultés naturellement volontaires et bienveillantes, qui lui donnent l'élan de contribuer autour de lui lorsqu'il en a le choix et la possibilité.

Ainsi, pour atteindre des buts communs dans une entreprise, être à l'écoute des besoins de ses salariés est primordial.



**“EN CHOISSANT LE CHEMIN DE  
L’ATTENTION, DE LA PRÉVENTION, DE  
L’ÉCOUTE ET DE LA CONFIANCE PREMIÈRE  
DANS L’INDIVIDU, NOUS POURRONS  
RÉCONCILIER LES VIES PROFESSIONNELLES  
ET PRIVÉES, EN ARRÊTANT D’ESSAYER DE  
SEULEMENT LES ÉQUILIBRER.”**

BENOIT SERRE  
DRH DE L’ORÉAL ET VICE-PRÉSIDENT DE L’ANDRH





Selon Une étude menée par OpinionWay pour les Ires  
assises Sens et Travail, en octobre 2022

# 82%

des salariés considèrent la santé mentale au  
travail comme un enjeu préoccupant, dont  
24 % d'entre eux très préoccupant.





Selon une enquête, réalisée par  
Alan et Harris Interactive

# 85%

des salariés déclarent que l'amélioration  
du bien-être mental renforcerait  
leur fidélité à leur employeur.





# DES BESOINS COMMUNS À TOUS...



## LA RECONNAISSANCE

Nous avons tous besoin d'être reconnus dans notre domaine de compétence, dans les tâches que nous accomplissons et concernant l'énergie que nous déployons au quotidien.



## L'HARMONIE

Vivre de la paix, de la légèreté et de la joie dans notre environnement de travail contribue à augmenter notre vitalité et nous offre la possibilité de déployer notre créativité.



## LA RÉALISATION DE SOI

Chaque être apprécie se voir évoluer, acquérir des compétences, atteindre des objectifs, avoir de nouvelles idées, mettre en place ces dernières et sentir qu'il évolue sur son chemin de vie.

# MES PROPOSITIONS



## INTERVENTIONS STAGE/WORKSHOP EN COMMUNICATION NON VIOLENTE

Pendant 1, 2 ou 3 jours, nous abordons la CNV et entrons dans la pratique pour l'intégrer aux valeurs et à la culture de l'entreprise.

## CONSULTING EN MANAGEMENT CONSCIENT

Je vous accompagne dans votre communication et management afin d'amener plus de cohésion, transparence et écoute entre salariés.

## SÉMINAIRES, ÉVÉNEMENTS

Il est possible de créer une proposition sur mesure et d'y ajouter d'autres de mes outils comme les pratiques corporelles, la méditation, le yoga, etc.

# LES BÉNÉFICES DE LA CNV

## POUR LE MANAGER



**1. Mieux se connaître** : pour pouvoir se mettre à la place de ses collaborateurs, il est indispensable d'être à l'écoute de soi. Pratiquer l'auto-empathie permet ainsi d'être au clair avec ses propres émotions et d'être à l'écoute de celle des autres.

**2. Naviguer au milieu des tempêtes** : en apprenant à accueillir vos émotions, vous aurez la capacité de prendre davantage de recul et ne pas exploser dans un contexte tendu ou compliqué.

**3. Gagner en efficacité** : plutôt que de réagir à chaud, la CNV permet d'adopter une attitude constructive et positive. Ainsi plutôt que d'alimenter la frustration et la tension intérieure, vous pouvez vous relier à votre créativité.

# LES BÉNÉFICES DE LA CNV

## POUR LE MANAGER



**4. Remettre les émotions au cœur des relations professionnelles** : non nous ne sommes pas des robots. En acceptant de révéler vos émotions, vous humanisez les relations avec votre équipe sur la base d'une relation de confiance mutuelle.

**5. Accroître votre leadership** : la plupart du temps les managers a tendance à pratiquer une communication descendante et un management autocratique, afin d'asseoir son autorité. La CNV favorise la co-construction et le management collaboratif. Sous votre impulsion, votre équipe sera plus motivée, inspirée, confiante et donc plus performante... signes du développement de votre leadership.

# LES BÉNÉFICES DE LA CNV

## POUR LES COLLABORATEURS



**1. Libérer la parole** : cela vous permet de mieux connaître vos collaborateurs, de mieux les comprendre et d'envisager des solutions pour répondre à leurs besoins. Cela vous permettra de valoriser l'intelligence émotionnelle de votre équipe.

**2. Défendre ses idées** : puisque vous disposez des clés pour exposer vos idées sans paraître agressif ou vindicatif, vous pourrez facilement exprimer une divergence et ouvrir une discussion sur un sujet qui vous tient à cœur.

**3. Créer un environnement de travail serein** : si vous utilisez la CNV au sein de votre équipe, vos collaborateurs en feront de même. Les effets bénéfiques pourront ainsi se faire ressentir sur la qualité des relations de travail au sein de votre équipe et dans l'entreprise.

# LES BÉNÉFICES DE LA CNV

## POUR LES COLLABORATEURS



**4. Mieux résoudre les conflits** : s'ils ne sont pas résolus, ces derniers affectent durablement les relations, la motivation des équipes ainsi que l'efficacité au travail. La CNV incite à l'empathie, offre de nouvelles perspectives et permet bien souvent de restaurer le dialogue.

**5. La cohésion d'équipe** : chaque collaborateur se sent en confiance pour exprimer un ressenti sans être jugé. Grâce à une meilleure écoute, votre équipe est plus soudée.

**6. L'épanouissement professionnel individuel** : vous aurez connaissance des motivations profondes des membres de votre équipe et serez en mesure de mieux répondre à leurs besoins concernant leurs aspirations.

**Mail :**  
**[aurore.widmer@gmail.com](mailto:aurore.widmer@gmail.com)**

**Tel/WhatsApp :**  
**+33676762299**



**INTERESSÉ.E ?  
PARLONS-EN !**