



**Des accompagnements sur mesure  
pour améliorer votre Qualité de Vie  
et vos Conditions de Travail**



Coaching 2024



# Améliorez votre réputation et l'expérience de vos collaborateurs

Dans un monde du travail en pleine mutation, les attentes des candidats évoluent :

- 92% recherchent un **cadre de travail plus agréable**
- 89% veulent un **management** qui leur correspondent mieux
- 87% veulent avoir la possibilité de **développer régulièrement leurs compétences**

**94% des candidats disent se renseigner sur l'entreprise avant de postuler**

**les principales informations qu'ils recherchent sont :**

- l'activité et l'actualité de l'entreprise
- **les avis, notations et témoignages des salariés**

\*étude Ifop pour Le Figaro (2022)

**La Qualité de Vie et des Conditions de Travail  
est devenu un levier indispensable  
pour la fidélisation et l'attractivité des salariés**



Coaching individuel

# Développez le potentiel de vos collaborateurs

Le coaching est une **discipline transversale des sciences humaines**. C'est un travail ponctuel vers une **amélioration des performances**.

Il vise au **développement du potentiel** des individus en les aidant à **trouver leurs propres solutions**. Le coaching est élaboré **en co-construction avec le client**. Le coach est responsable des moyens mis en œuvre et le client des résultats.

Contrairement aux idées reçues, **le coaching n'est pas une transmission de connaissances, de conseils ou d'un savoir-faire**, mais plutôt d'un rapport circulaire où chacun se nourrit de la parole de l'autre.



Coaching individuel

# Les bénéfices du coaching



Le retour sur investissement  
moyen pour les entreprises  
est d'environ

**5,7 X**

le montant investi dans le coaching\*



## Ce qu'en disent les coachés

**80%\***

ont noté une nette  
**amélioration de leur  
confiance en eux**

**70%\***

ont remarqué une  
**amélioration  
de leur performance  
au travail**

**96%\***

se disent  
**prêts à refaire  
l'expérience  
si besoin**

\*étude PWC pour l'ICF (2021)



## Coaching individuel

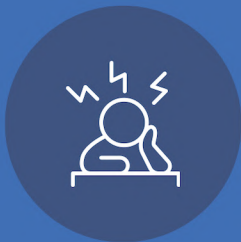


### Thématiques d'accompagnement



#### Sortir du syndrome de l'imposteur

Le syndrome de l'imposteur **touche 70% des personnes à un moment ou à un autre de leur vie**. Il est particulièrement présent dans le monde du travail chez les personnes aux **carrières brillantes** qui atteignent leurs objectifs par des chemins détournés. Une **promotion** est par ailleurs un moment propice pour ressentir ce **sentiment d'illégitimité**.



#### Gérer Son Stress Et Ses Émotions

Le stress fait partie des **risques psychosociaux**. Il entraîne des conséquences importantes sur la santé et sur les relations aux autres. Il impacte négativement le travail d'équipe, l'ambiance de travail et la performance globale.



#### Gérer Son Temps Avec Efficacité

Tout est une question de **choix**, et d'**organisation** selon les **priorités**. Et pour le faire, et gagner du temps, il faut d'abord en prendre. Le coaching en gestion du temps permet de faire le point et de **trouver de nouvelles manières de gérer son temps pour en gagner**.



#### Trouver le bon équilibre

Réussir à trouver le bon équilibre entre vie professionnelle et personnelle est un gros challenge. Que vous soyez cadre, manager, ou dirigeant, vous le savez : on ne peut pas tout faire (ou en tout cas, pas en même temps). Ici encore il s'agit de question de **gestion du temps**, du **stress**, et de vos **priorités**.

## Coaching individuel



### Coaching de manager



#### Manager Avec Bienveillance

Pour faire face aux nouveaux défis que constituent l'attraction des talents et la fidélisation des salariés, le management bienveillant est devenu **incontournable**.

Cependant, **l'évolution des méthodes managériale** demande également une évolution de la vision du rôle du manager.

Ce rôle, c'est d'**accompagner les collaborateurs** en prenant soin de leur santé et de leur qualité de vie au travail pour maximiser leurs performances. Il doit être capable de **comprendre ses subordonnés et leurs motivations**, et de déléguer en toute confiance pour **favoriser leur évolution et leur autonomie**.

Cela demande parfois le **développement de soft-skills** comme l'écoute, l'empathie, la pédagogie, la communication non-violente, l'expression de la reconnaissance du travail accomplie...





## Coaching individuel



### Préparer et bien vivre sa retraite

La retraite est un **passage délicat** à bien des égards.

Le collaborateur passe d'un statut de personne active contribuant à créer la richesse de l'entreprise, au statut d'inactif et d'allocataire d'une prestation sociale.

Ce **changement de statut** peut générer beaucoup de **stress** et de **remises en question** quant à sa place dans la société.

Le coaching de préparation à la retraite permet de voir plus clair dans les méandres de ce **rite de passage**, pour le vivre plus sereinement et construire de nouveaux projets qui feront sens dans cette nouvelle vie. C'est aussi un moment de choix pour faire le **bilan de sa vie professionnelle**,



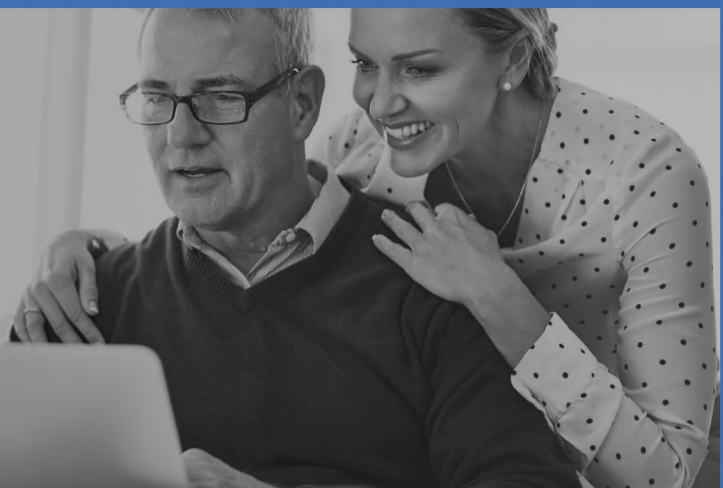
### Le meilleur objectif : le vôtre

Il existe une infinité d'objectifs que le coaching peut accompagner.

**Votre objectif n'est pas proposé dans les thématiques ?**

**Parlons-en !**

L'accompagnement au passage à la retraite est un outil de choix pour **améliorer l'expérience collaborateur** afin qu'il demeure un **ambassadeur** de votre marque employeur, même après avoir quitté l'entreprise et le monde du travail



## Coaching individuel

**Tous les coachings sont réalisés à distance. C'est un gain de temps et d'énergie pour vos collaborateurs. De plus, en limitant les déplacements inutiles, vous contribuez à réduire vos émissions de CO2.**



### **Les séances au bureau, en déplacement ou en télétravail**

Afin de poursuivre le coaching où que vous soyez. Un seul prérequis : avoir une heure de disponible et la possibilité de vous isoler.



Qui suis-je ?

# Une coach professionnelle certifiée et expérimentée



## Sylvie Lecamus

- ✓ Coach Professionnelle certifiée RNCP
- ✓ Adhérente à l'EMCC et à son code de déontologie
- ✓ 20 ans d'expérience en communication
- ✓ 2 ans d'expérience en gestion RH
- ✓ Formée aux premiers secours en santé mentale et aux risques psychosociaux
- ✓ Auteur d'un mémoire " santé mentale au travail : comment prévenir les risques psychosociaux et améliorer la qualité de vie et les conditions de travail dans les PME grâce au coaching ? "



*J'ai créé Culture QVCT avec l'ambition d'accompagner les entreprises à **améliorer concrètement** leur **marque employeur**.*

*Avec internet le bouche à oreille est décuplé.*

*La **réputation** en tant qu'employeur se construit avant tout au travers de **l'expérience des collaborateurs** de l'entreprise.*

*Ma conviction, c'est qu'**un collaborateur heureux est un véritable ambassadeur de son entreprise**.*

*Développer la QVCT, c'est **améliorer la performance et son image de marque, fidéliser ses collaborateurs et attirer les talents**.*

CULTURE QVCT

# CULTURE QVCT



## Téléphone

02 53 19 84 86



## E-mail

[contact@culture-qvct.fr](mailto:contact@culture-qvct.fr)



## Adresse postale

Culture QVCT  
c/o L'Ouvre Boites  
6 esplanade Anna Marly  
44600 SAINT NAZAIRE



<https://culture-qvct.fr>