

# DES FORMATIONS INNOVANTES DES MOMENTS POUR CREER DU LIEN **METCH CONSULTING**

L'importance attribuée au management est une question majeure dans un contexte où les repères antérieurs et les méthodes classiques sont de plus en plus remis en question .

METCH CONSULTING a réuni des professionnels de différents horizons afin de trouver de manière collective des façons de 'réenchanter' le management grâce à des formations innovantes.

Nous avons donc le plaisir de partager avec vous les fruits de cette collaboration .



---

*'WE MAKE THINGS HAPPEN'*

---

Nous vous proposons une offre de formation en adéquation avec son temps et largement inspirée de la psychologie positive, des nouveaux champs d'investigation des neurosciences, ..... et de l'esprit du coaching.

C'est grâce à des concepts originaux que vous pouvez développer des compétences pour votre entreprise et devenir acteur de votre formation. Notre diagnostic préalable vous permet d'adapter au mieux votre programme à votre contexte.

**METCH CONSULTING partage avec vous sa  
capacité à créer une dynamique de changement.**



Michelle TURCHETTO

Fondatrice de METCH CONSULTING



**SAISON 2021**



**Michelle TURCHETTO**  
Fondatrice de METCH CONSULTING

## CHANGER LA CULTURE DE VOTRE ENTREPRISE POUR AMELIORER SA PERFORMANCE

La stratégie et la culture font partie des principaux leviers dont disposent les leaders dans leur quête pour assurer la viabilité et l'efficacité de leur organisation.

**La stratégie** fournit une logique formelle pour définir les objectifs de l'entreprise et donne un cadre aux salariés pour les atteindre. **La culture** exprime les objectifs par les valeurs et les convictions. Elle oriente l'activité et s'appuie sur des règles de groupe communes.

### DEROULE

- Le diagnostic : Quel est le profil culturel de votre organisation ? - Zoom sur les styles de culture par stratégie et secteur d'activité
- Définir la culture : Partagée - Omniprésente - Durable – Implicite
- Huit styles de cultures distinctes
- Quatre leviers pour faire évoluer la culture : les objectifs – les leaders – l'importance du changement - la convergence
- Le lien entre la culture et les résultats : comment une culture solide alignée avec la stratégie favorise des résultats organisationnels positifs



**Midgie THOMPSON**  
Coach professionnelle, formatrice, professeure d'université et auteure publiée sur la performance. Elle conduit des missions de coaching et de formation dans le domaine de la créativité et de la performance professionnelle.

### Marie Gabrielle Di NUNZIO

accompagne les réussites individuelles et collectives. Elle œuvre au développement et à la création de projets innovants dans le secteur médico-social. Coach professionnelle depuis 2011, elle réalise des missions en s'appuyant sur l'intelligence émotionnelle.

## LE FLOW

### Les éléments clés pour accéder à une meilleure performance

**L'état optimal de la performance**, nommé le "flow", est un moyen permettant d'améliorer la présence, la qualité et par conséquent l'efficacité professionnelle.

Cet état de flow peut s'apprendre et être développé, comme chez les sportifs de haut niveau. Le flow découle d'une adéquation entre des niveaux de challenge et de compétences, à la fois hauts et atteignables.

Dans l'état de flow, les **émotions** ressenties sont positives, **stimulantes**, et génèrent une **motivation intrinsèque** en lien avec la tâche accomplie.

### DEROULE

- Les mécanismes du flow
- Les conditions et obstacles à l'atteinte du flow
- Le flow individuel
- Le flow au travail
- Les stratégies personnelles pour développer le flow

Approche issue des pédagogies de l'action et des dynamiques de groupe. Alternance d'apport théoriques, d'exercices individuels reproductibles, et d'exercices de groupe.



## Ayça BORBELY

Docteure en lettres, biculturelle Franco-Turque et passionnée de relations humaines, Ayça Borbély intervient dans des écoles de commerce telles qu'ESSEC, ISC, EDC et les entreprises (Renault, Sanofi Pasteur, ADP...)

## MIEUX COMMUNIQUER PAR L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

**Les émotions** font partie intégrante des relations humaines, impossible de les laisser au vestiaire.

Gagner en intelligence émotionnelle, c'est s'équiper pour **communiquer** plus efficacement.

Cela nécessite, notamment, une **meilleure compréhension de soi** et une fine analyse de ceux qui nous entourent, pour conduire à de plus saines relations (modèle de Daniel Goleman).

### DEROULE

- Comprendre les émotions et leur impact sur nos comportements
- Savoir diagnostiquer les émotions en présence (les miennes / celles des autres) et identifier les besoins sous-jacents
- Développer son empathie pour mieux se connecter au niveau émotionnel
- Maîtriser la communication interpersonnelle, à savoir l'envoi et la réception d'un message complexe (écoute et parole actives)

La pédagogie est interactive, avec de nombreux exercices et jeux de rôles.



## Ayça BORBELY

Docteure en lettres, biculturelle Franco-Turque et passionnée de relations humaines, Ayça Borbély intervient dans des écoles de commerce telles qu'ESSEC, ISC, EDC et les entreprises (Renault, Sanofi Pasteur, ADP...)

## LE MANAGEMENT INTERCULTUREL

Travailler avec des personnes issues de cultures différentes, c'est s'apercevoir que ce que nous pensons **universel** ne l'est pas forcément.

L'ouverture culturelle permet de travailler en bonne intelligence avec des personnes d'origines diverses, d'éviter les faux pas et les malentendus, et ainsi faire des **différences des sources de richesse**.

### DEROULE

- Comprendre ce qu'est la culture et comment elle affecte notre vision du monde
- Reconnaître les différentes variables de la culture et les principales sources d'incompréhension (modèles d'Hofstede et de Trompenaars)
- Identifier les stéréotypes de notre culture et de celles des autres, pour pouvoir les dépasser
- Savoir communiquer sur les différences culturelles

La pédagogie, interactive, s'appuie sur les problématiques interculturelles des participants, et vise à y répondre, par des apports théoriques et des mises en situation.



## Ayça BORBELY

Docteure en lettres, biculturelle Franco-Turque et passionnée de relations humaines, Ayça Borbély intervient dans des écoles de commerce telles qu'ESSEC, ISC, EDC et les entreprises (Renault, Sanofi Pasteur, ADP...)

## SEMINAIRE D'INTELLIGENCE COLLECTIVE

Ce séminaire a pour objectif d'aider une équipe à travailler sur un sujet donné, selon les méthodes de l'intelligence collective (Robert Dilts). Sont couvertes les **trois dimensions des personnes** (intégrer les individus dans le groupe), du **processus** (travailler ensemble) et de la **substance** (optimiser la décision).

### DEROULE

- Définition et objectifs de l'intelligence collective
- Mise en place des objectifs communs
- Inclusion des acteurs et présentation des règles du jeu
- Mise en place d'un processus d'intelligence collective (selon les besoins : World Café, Forum Ouvert, etc.)
- Construction du livrable
- Débriefing sur les trois dimensions (personnes – processus – substance)

Par l'expérimentation des outils spécifiques de l'intelligence collective, le groupe gagne en cohésion et travaille en créativité sur un sujet d'importance pour l'entreprise.



## Nathalie TROCHET

Dirigeante de Human Business Conseil en Management Formatrice – Coach certifiée Nathalie Trochet intervient dans des structures telles que Hill's, FedEx, Chronopost, SOS Oxygène, SIAMP, Areco, IRCE, Galderma ...

## ACCOMPAGNEZ VOS CHANGEMENTS AVEC LEGO SERIOUS PLAY®

Une formation pertinente dans l'accompagnement de vos changements :

Créer de la **cohésion** lors de changement d'équipe, changement d'organisation, Alignement sur la vision, Réflexion commune, Co- construction, etc ...

Une **formation expérientielle** dont le processus fait adhérer vos équipes grâce à un langage commun, **100% de participation**, une réflexion nourrie, des idées, des solutions, et des décisions qui émergent rapidement grâce à la **vision 3D** des constructions et des métaphores qui en découlent.

### DEROULE

Un processus structuré en plusieurs étapes :

- Exploration
- Construction
- Modèle Individuel / Modèle partagé.

En fonction de l'objectif posé, chaque participant construit son modèle individuel et le raconte à l'équipe. Des questionnements et des réflexions partagées permettent ensuite de reconstruire un modèle commun suscitant l'adhésion de tous à l'objectif.

**Animation Français /Anglais**



## Nathalie TROCHET

Dirigeante de Human Business Conseil en Management  
Formatrice – Coach certifiée  
Nathalie Trochet intervient dans des structures telles que Hill's, FedEx, Chronopost, SOS Oxygène, SIAMP, Areco, IRCE, Galderma ...

## BOOSTER LES TALENTS DE VOTRE EQUIPE

*‘ parce-qu’ une équipe performante s’appuie sur les talents de chacun’*

Cet **atelier expérimentiel** permet de se connecter à ses talents, d’activer ses forces pour booster la performance d’une équipe. Définir une façon commune de travailler ensemble en **valorisant ses différences**. Améliorer la performance individuelle et collective en (re)découvrant ses forces et ses talents. **(Re)Connaître, (Re)Contacter et Valoriser** ses forces au service d’un objectif. Rassembler vos points communs et vos différences pour une meilleure façon de travailler ensemble. Un atelier dynamique et énergisant.

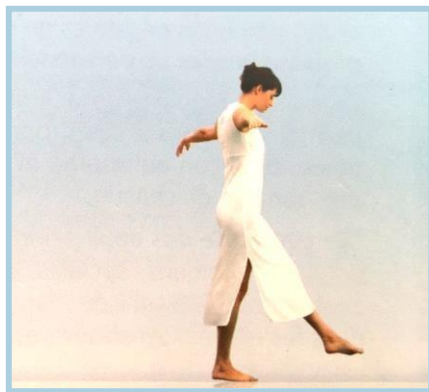
### DEROULE

Grâce aux **cartes forces**, vous explorerez et identifierez vos forces.

- Comment vous les utilisez au quotidien ?
- Quelles sont les forces de vos collègues ?
- Comment mutualiser vos forces au service de l’ équipe et de votre objectif ?

**Vos différences sont riches et source de synergie et permettent de nouvelles façons de travailler ensemble.**

**Animation Français /Anglais**



## Véronique Erika RAVAT

Master Sophro analyse pratique et Sophrologie Caycédienne, membre de l’observatoire des médecines complémentaires (faculté de médecine de Nice)  
Intervenante spécialiste SBM et CATS Monaco, ESC et THALES Sophia Antipolis, Médecine du travail Nice

## GESTION ET PREVENTION DU STRESS / QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

La Sophrologie (créée en 1960 par le Pr Alfonso Caycédó neuropsychiatre) est un entraînement personnel basé sur des techniques d’activation de la présence corps et esprit. Elle a pour objectif le renforcement des attitudes positives au quotidien. **Adaptée au monde de l’entreprise**, ces techniques mobilisent et renforcent en soi des capacités : confiance, concentration, meilleure analyse des situations, échange positif et relationnel pour une **meilleure qualité de vie** au sein d’une équipe. Séances et ateliers de Sophrologie en petits groupes et sophroanalyse des situations.

### DEROULE

- **Sentiment de la situation**  
Appréciation du sentiment de présence de chacun (ici et maintenant)
- **Pratique sophrologique**  
Activations psycho corporelles en posture « assis et debout » (reprendre contact avec les sensations de respiration, chaleur, équilibre et proprioceptives du tonus corporel) pour retrouver des sentiments plus objectifs en soi et stopper les idées mentales négatives
- **Sophro Analyse et débriefing de la séance**  
Où chacun va pouvoir comprendre ses fonctionnements positifs à mettre en place.



### Dr Faredj CHERIKH

Psychiatre C.H.U. de Nice  
Interventions : THALES  
(Sophia)  
Ministère de la santé d'Alger

### Véronique Erika RAVAT

Sophrologue Caycédienne  
OMCNC de Nice

## LA REEDUCATION AU SOMMEIL

Comment retrouver un meilleur sommeil de **façon naturelle**. Depuis 4 ans, et suite à une étude scientifique menée ensemble à Nice, le docteur Cherikh et Mme Véronique Ravat, ont décidé d'associer leurs compétences (Médecine et Sophrologie) pour la rééducation au sommeil incluant la physiologie, l'hygiène de vie, la gestion du stress et la prise de conscience de cette capacité à retrouver et maintenir cette **harmonie du sommeil**.

### DEROULE

- **La physiologie du sommeil et hygiène du sommeil**  
par Docteur Faredj Cherikh
- **Les différents niveaux de consciences** (veille et sommeil)  
Comment se les réapproprier avec les techniques sophrologiques ?  
Pratique sophrologique et retour sur expérience  
par Véronique RAVAT
- **Protocole : Médecine et Médecine complémentaire pour la rééducation au sommeil**  
par le Dr Cherikh et Mme RAVAT



### Midgie THOMPSON

Coach professionnelle bilingue (anglais/français) et auteur publié sur la performance avec une expérience significative au Canada et Angleterre. Midgie est formatrice et professeur à l'université (Nice et Brighton). Midgie conduit des missions de coaching et de formation dans le domaine de la créativité et de la performance professionnelle.

## LA CRÉATIVITÉ DANS L'ENTREPRISE

### L'application de la créativité dans le monde d'affaires

La créativité sera la **troisième compétence commerciale** la plus recherchée d'ici 2020, selon le rapport du World Economic Forum, *The Future of Jobs* (2016). Il est donc essentiel que les individus développent leurs compétences et leurs capacités dès maintenant pour les aider à s'épanouir dans un environnement en **constante évolution**. Le but de cette formation est d'explorer et de développer les pensées, les approches et les compétences créatives des participants pour qu'ils puissent faire face à cette demande en créativité.

### DEROULE

- Qu'est-ce que la créativité et dans quelles situations est-elle requise
- Explorer quels attitudes et comportements affectent la créativité
- Les échecs et les approches suite aux échecs
- Les techniques de créativité et le bon déroulement des séances d'idéation

La pédagogie est interactive, avec de nombreux exercices et jeux de rôles.

**Animation Français /Anglais**



## Midgie THOMPSON

Coach professionnelle bilingue (anglais/français) et auteur publié sur la performance avec une expérience significative au Canada et Angleterre. Midgie est formatrice et professeur à l'université (Nice et Brighton). Midgie conduit des missions de coaching et de formation dans le domaine de la créativité et de la performance professionnelle.



## Laurence FAUQUET

Formatrice – Coach certifiée depuis 10 ans – Consultante en Bilans de compétences. Laurence accompagne ses clients dans l'évolution de leurs pratiques managériales et les aide à aborder leurs situations de changement en s'appuyant sur l'intelligence collective.

## LA RÉSILIENCE

### Développer les compétences pour prospérer dans un monde changeant

La résilience est la capacité des individus à vivre, réussir et à se développer même **face à l'adversité** ou à des événements difficiles. Cette compétence nous aide à nous orienter vers l'avenir avec confiance, persévérance et en étant dans l'action. Avec tous les changements que les individus peuvent vivre au travail et dans leur vie, développer leurs compétences de résilience contribue à **une meilleure capacité** de performer et de prospérer.

### DEROULE

- C'est quoi la résilience et pourquoi c'est différent pour d'autres personnes
- Pourquoi c'est important de développer ses compétences de résilience
- Les facteurs qui ont une influence sur la résilience individuelle
- Identification des stratégies pour développer ses compétences de résilience
- Développer un plan pour quand un évènement arrive et quoi faire après

La pédagogie est interactive, avec de nombreux exercices et jeux de rôles.

**Animation Français /Anglais**

## LE CO-DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

### Une méthode efficace de recherche de solutions

Dans un environnement en mouvement perpétuel, les managers appréhendent tous les jours des situations relatives à un Projet, une Préoccupation, un Problème (les 3 P). Souvent seuls, soit ils développent beaucoup de temps et d'énergie pour trouver des solutions, soit ils procrastinent, soit ils reproduisent des solutions déjà toutes faites. Le co-développement professionnel, en tant **qu'outil d'intelligence collective**, va faciliter la créativité, le changement et la prise de décisions dans une dynamique de progrès continu. Cette **approche très pragmatique et opérationnelle** permet une évolution individuelle et une évolution culturelle partagée.

### DEROULE

- **Partage** des sujets par les participants et choix de la thématique
- Exposé de la situation et clarification
- Définition du **contrat de consultation**
- Consultation et productions d'idées
- Synthèse et plan d'action
- **Apprentissages individuels et collectifs**



## Murielle BARACHON

Cabinet Murielle B.  
Représentante de l'Ecole  
Centrale d'Hypnose PACA.  
Conseil en santé physique et  
mentale. Coach –Educatrice  
thérapeutiques maladies  
chroniques.

Accompagnement en  
stratégie des entreprises  
pour performer  
durablement et conjuguer  
santé et bien-être.

## L'HYPNO-COACHING © au service de la performance.

### Développez votre pouvoir d'exceller

L'hypnose à des fins professionnelles améliore la performance individuelle et collective au service du bien-être au travail.

La puissance de cette technique permet à chacun de :

- \* de donner du sens à l'action positive et durable,
- \* développer ses potentiels, amplifier son énergie et garder le bon cap,
- \* gagner du temps, et gérer le quotidien durablement,
- \* mener à bon terme des projets professionnels, individuels ou collectifs, en toute confiance, avec des échanges riches et constructifs.

### DEROULE

- L'hypno-Coaching© comment ça marche ?
- Etat des lieux des situations et définition des besoins.
- Comment agir efficacement pour réussir et se préserver.
- Pratique 100% adaptée aux objectifs de chacun et du collectif.
- Boîte à outils pour installer des ancrages positifs et durables.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS contactez-nous via

### Notre site

<http://www.metch-consulting.fr/>

### Notre compte LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/michelle-turchetto-8b923919/>

### Cette adresse

[communication@metch-consulting.fr](mailto:communication@metch-consulting.fr)

**Faisons circuler le savoir ensemble... n'hésitez pas à partager cet envoi**