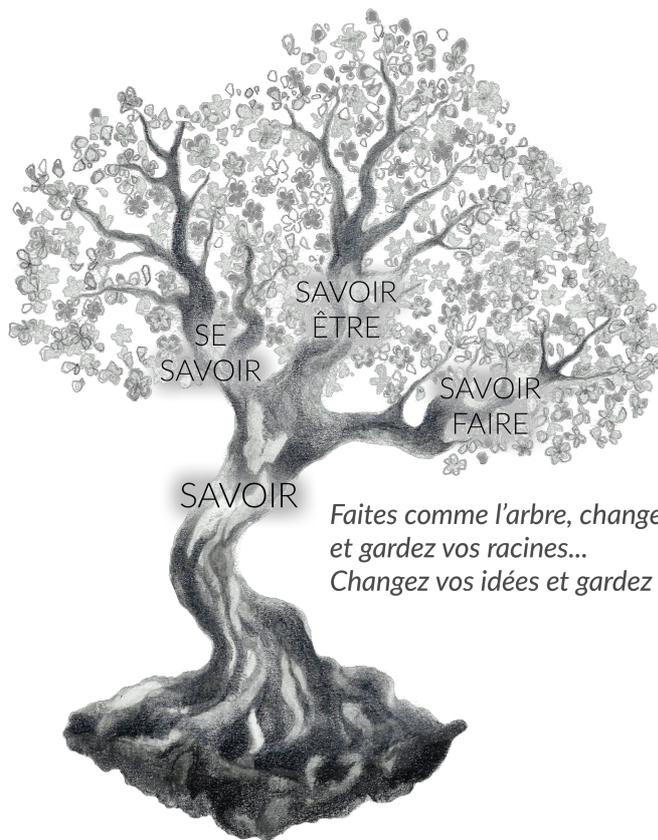


## CATALOGUE PRESTATIONS

*Développement professionnel & personnel  
Accompagnement individuel & collectif*



*Faites comme l'arbre, changez vos feuilles  
et gardez vos racines...  
Changez vos idées et gardez vos principes !*

# ...Il était une fois un haïku !

Recherche de sens,  
**Se révéler à travers,**  
Retour des saisons.

## EDITO

Nous sommes très heureux et fiers de vous présenter notre premier catalogue en ligne. Vous y trouverez des sources d'inspirations au profit d'une entreprise gagnante et des salariés motivés et reconnus pour leur potentiel à développer.

Avec notre Lab' nous vous accompagnons en construisant des projets sur-mesure qui vous ressemble. Notre expertise du management & du leadership, de la relation client, de la communication, de la gestion de projet et du développement personnel, font que des grands groupes nous confient leurs besoins.

A chaque projet son format ; qu'il soit individuel ou en équipe.  
En concevant des actions adaptées à vos besoins, nous accompagnons votre développement et respectons votre écologie et celle de vos équipes.

Nous sommes persuadés qu'en sachant répondre à la question :  
« Pourquoi je me lève le matin ? », donne du sens à sa vie professionnelle et personnelle.

« ReDonner » du sens ; c'est aller au-delà de ses besoins primaires,  
« ReDonner » du sens ; c'est pouvoir nourrir son énergie, son ardeur, c'est trouver de la reconnaissance,  
« ReDonner » du sens ; c'est aller chercher son besoin d'estime, son besoin de s'accomplir.

C'est pour cela que nous mettons en place des ateliers de développement personnel à destination de vos équipes mais aussi à destination de celles ou ceux qui ont envie de dessiner leur arbre de vie pour en révéler leur mission.

Nous souhaitons qu'à la lecture de ces pages, nous serons au plus proche de vos préoccupations.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de professionnalisme à imaginer les ateliers les plus adaptés pour votre entreprise que nous les avons construits au service de vos défis.

**Sylvie Werner et Ahmed Aouam**

# « Se-Savoir » « Savoir-Être » « Savoir-Faire »

## Pourquoi parlons-nous de **Se-Savoir** ?

Parce que nous considérons que pour évoluer il est important de pouvoir aller au plus près de soi.  
Parce que c'est bien souvent en partant d'un travail sur notre intime que nous avançons vers un rayonnement extérieur.  
Parce que cette intimité est un terreau de révélation à soi qui permet d'exhorter son potentiel.

Voilà pourquoi, à travers cette thématique, nous vous proposons des ateliers visant à entrer en contact avec ce miroir de nous-même.

## **Savoir-Être** ou Soft Skills ?

Parce que le monde évolue, on parle aujourd'hui dans nos contrées de Soft Skills, ou dit autrement les compétences liées au Savoir-Être. Elles font appel à l'intelligence comportementale et jouent un rôle clé dans l'épanouissement d'un individu. D'où l'importance de développer son « Se-Savoir » pour le mettre au profit du « Savoir-Être ».

Voilà pourquoi, à travers cette thématique, nous vous proposons des ateliers visant à développer des comportements adaptés à l'environnement professionnel et acquérir « **L'ATTITUDE EN PLUS !** »

## Développer le **Savoir-Faire** opérationnel...

...C'est aussi préserver & faire évoluer les connaissances du capital humain de l'entreprise. Tout acte créatif puise sa force dans la maîtrise d'un Savoir-Faire.

Voilà pourquoi, à travers cette thématique, nous vous proposons une offre de formation s'articulant autour des domaines clés du management.

## Team building

Affronter de nouveaux défis, réussir un changement d'organisation, remotiver une équipe & en améliorer sa cohésion.

Nous vous proposons d'organiser des séminaires dans le but de renforcer la communication, le partage et d'être dans une énergie collective au service des projets.

## Conseil

### **Conseiller** pour assurer la transmission du **Savoir-Faire**

La transmission des connaissances fait partie des principes fondamentaux du Knowledge Management. L'enjeu pour l'entreprise réside dans sa capacité à l'organiser.

Nous vous proposons, entre autres accompagnements, une conduite de projet pour mener à bien ce déploiement au sein de votre organisation.



## La Pictothèque



Se-savoir



Savoir-être



Savoir-faire



Se-savoir & Savoir-faire



Team Building



Conseil & Out Placement

Au fil des pages, nous vous proposons un échantillon de nos ateliers

**Tamine Conseil** vous accompagne en concevant sur-mesure des actions de formations, de conception d'ateliers, des workshops, des événements de type « team building », Out Placement & du conseil

**Se-savoir**, c'est découvrir ses forces et courants intérieurs qui poussent à agir et décider

**Savoir-être**, c'est pouvoir utiliser ses habiletés d'intervention

**Se-savoir & Savoir-être**, un mixte qui permet à une personne d'aborder la relation à soi et la relation à l'autre

**Savoir-faire**, démontrer ses capacités dans le cadre d'une action professionnelle

**Team building**, pour créer, consolider & favoriser les compétences groupales

**Conseil & Out Placement**, vous souhaitez que nous vous accompagnions tout au long d'un projet professionnel de type :

- Knowledge management
- Création d'entreprise
- Organisation d'entreprise
- Conseil en stratégie
- Conseil en finance

### Ou bien

Dans l'accompagnement de vos collaborateurs dans le cadre d'une reconversion, d'une interrogation professionnelle au travers d'un bilan professionnel & la définition d'un projet professionnel



Nous venons de déposer ce concept que nous avons créé pour compléter la story du Savoir, Savoir-faire & Savoir-être.

Depuis les années 1980, les relations professionnelles ont évoluées vers une complexité, notamment dû au fait de la mondialisation, des nouvelles technologies et aujourd'hui à la digitalisation des métiers.

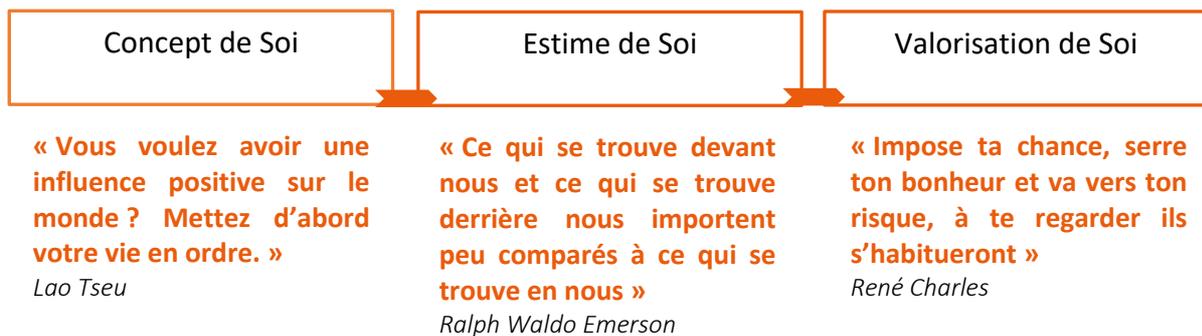
A chaque nouvel environnement l'humain s'adapte. Pour cela il fait appel aux trois dimensions de la compétence que sont : Savoir, Savoir-faire & Savoir-être. Ces trois processus cognitifs sont liés intrinsèquement et sont activés lors de l'anticipation et la réalisation de tâches professionnelles.

Selon l'enquête « Futur of jobs » du World Economic Forum, voici la liste des Savoir-être que les salariés estiment indispensables de posséder d'ici 2020 :

- Résolution de problèmes complexes,
- Pensée critique,
- Créativité,
- Gestion des équipes, coordination,
- Jugement et prise de décision,
- Souci du service client, Négociation,
- ...

Pour tout cela, nous avons la conviction que la connaissance de soi est l'une des clés de la convergence entre l'humain et le Savoir-être. On parle aujourd'hui dans l'entreprise pour évoquer la connaissance de soi de développement personnel. Le Se-savoir est avant tout un travail d'introspection, qui mit au service du Savoir-être fera de vous un être plus performant.

### Processus du Se-savoir



**Savoir** = connaissance, **Savoir-faire** = la pratique, **Savoir-être** = l'attitude  
**Se-savoir** = la congruence

Être à même de montrer un alignement entre ce que nous ressentons et les actions que nous menons, les paroles que nous formulons. Ne pas être seulement en représentation, être en prenant conscience de nos états internes en étant à même d'évaluer leur degré de cohérence avec nos pensées et nos comportements.



## Accompagner l'individu – Coaching individuel

« L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre.  
Tu n'as pas à le prévoir, mais à le permettre. »

*Antoine de Saint-Exupéry*

Concrétiser les objectifs professionnels en utilisant au mieux ses ressources personnelles

### Pour quels bénéfices ?

Créer des prises de conscience  
Prendre du recul et de la hauteur  
Réunir vos conditions de réussite en dégagant l'horizon devant vous  
Aller de l'avant, trouver votre propre chemin...

### Un processus en étapes

La rencontre avec l'entreprise / La rencontre coach – coaché / Entretien tripartite  
Sessions individuelles (au maximum 10 séances individuelles)  
Bilan mi-parcours & Bilan final

## Accompagner l'équipe – Coaching d'équipe

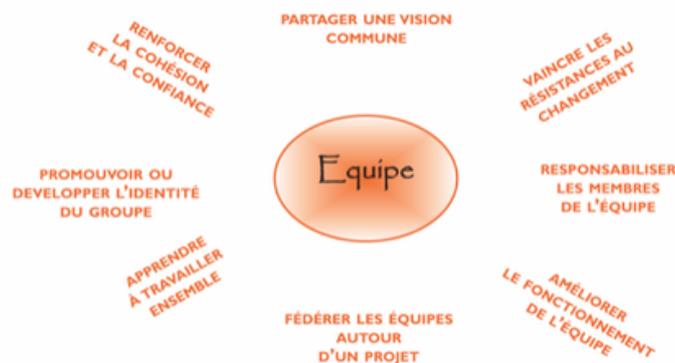
« Quand on est au milieu d'un milieu, on n'y voit plus grand-chose. »

*Coluche*

A l'initiative de l'entreprise, le coaching d'équipe est une approche qui permet de faire évoluer les organisations et les équipes en pensant « hors de la boîte ! »

### Pour quels bénéfices ?

C'est un accélérateur de réussite, un mobilisateur de l'énergie collective, un créateur de cohésion et de synergies, ...



Tamine Conseil est membre de l'EMCC France

Code de déontologie : <http://www.emccfrance.org/déontologie-coach-mentors>





## Co-Développement - Accompagner l'équipe

**« L'art le plus difficile n'est pas de choisir les hommes, mais de donner aux hommes que l'on a choisis toute la valeur qu'ils peuvent avoir »**

*Napoléon*

Une approche originale pour aborder des problématiques du quotidien professionnel. Cette pédagogie est centrée sur un cas particulier à travers un processus d'animation d'un groupe fondé sur l'intelligence collective.

### Pour quels bénéfices ?

Accompagner un changement stratégique majeur,  
Créer une communauté de métier ; managers, tuteurs, mentors, etc.  
Offrir un espace de partage, de réflexion et de créativité entre pairs pour mettre en lumière et résoudre les difficultés,  
Créer une cohésion dans un cadre protégé ou confidentialité, confiance sont les maîtres mots !

### La consultation en étapes ...

#### 3 rôles : le client, les consultants et l'animateur

<b>Exposé</b>	<u>Client</u> : Présente sa problématique, son projet, etc.	<u>Les consultants</u> : Écoutent (écoute active)
<b>Clarification</b>	<u>Consultants</u> : Posent des questions ouvertes pour explorer et obtenir l'information nécessaire à la compréhension	<u>Le Client</u> : Réponds
<b>Contrat</b>	<u>Client</u> : Formulation de la demande pour établir le contrat de séance, avec l'accompagnement de l'animateur	<u>Les consultants</u> : Ils approuvent
<b>Consultation</b>	<u>Consultants</u> : Font des suggestions	<u>Le Client</u> : Écoute, prend des notes
<b>Synthèse</b>	<u>Client</u> : Synthèse des retours d'expériences et définition du plan d'actions	<u>Les consultants</u> : Écoutent (écoute active)
<b>Conclusion</b>	Les participants décrivent ce qu'ils ont vécu et partagent leur ressenti	



## Confiance en soi & Estime de soi

<p><b>Objectif</b> Vous voulez gagner en confiance personnelle et être plus à l'aise dans votre professionnelle ?</p> <p><b>Axes de travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre les mécanismes de la confiance et de l'estime de soi</li><li>- Apprendre à renforcer les bases de la confiance et de l'estime de soi</li><li>- Adapter une communication assertive</li><li>- Construire votre plan d'action « confiance en soi »</li></ul>	<p><b>Format</b> Atelier conçu sur 2 journées Groupe de 8 à 10 personnes maximum</p> <p><b>Le processus</b> En cheminant à travers les différentes étapes qui vous sont proposées durant ces deux jours, vous prendrez conscience de ce qu'est la confiance en soi et de comment vous pouvez la développer dans votre quotidien.</p> <p><b>Vous ferez le plein de confiance en vous !</b></p>
---	---

## Croyances & Valeurs

« Si vous pensez que vous pouvez, vous le pouvez.  
Si vous pensez que vous ne le pouvez pas, vous avez raison »  
*Mark Twain*

<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Découvrir et faire évoluer ses croyances.</li><li>- Mettre en évidence son système de valeurs et définir celles qui nous motivent</li></ul> <p><b>Axes de travail</b> L'axe de travail est défini de concert avec l'entreprise en fonction de ses besoins et le format de l'intervention et Co-construit pour répondre à la demande</p> <p><b>Format</b> Un format défini en fonction de l'atelier ou du suivi projet</p>	<p><b>Le processus</b> Un parcours inédit de réflexion guidée par des coachs, oscillant entre la conception personnelle des valeurs et leur écho dans les valeurs collectives du groupe et de l'entreprise.</p> <p>L'appropriation des valeurs de l'entreprise est d'autant plus forte qu'elle est le fruit d'un processus de prise de conscience individuel qui met en lumière le reflet entre ce qui compte pour l'individu et la possibilité de développer cet élément dans ses tâches professionnelles et dans l'entreprise.</p> <p><b>« On ne conserve pas ses valeurs, on les transcende sans cesse, sinon elles meurent d'elles-mêmes » Christian Boiron</b></p>
--	---



## Gérer son stress au travail

Exposez-vous à vos peurs les plus profondes et après cela, la peur ne pourra plus vous atteindre

<p><b>Objectif</b> Vous voulez faire descendre la pression et mettre en œuvre des techniques pour éviter la déperdition d'énergie ?</p> <p><b>Axes de travail</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Acquérir les techniques de détente physique et mentale</li><li>- Détecter les sources de stress au quotidien</li><li>- Faire descendre rapidement la pression lorsqu'elle se manifeste</li><li>- Mettre en œuvre des techniques préventives pour éviter les déperditions d'énergie</li></ul>	<p><b>Format</b> Atelier conçu sur 2 journées Groupe de 8 à 10 personnes maximum</p> <p><b>Le processus</b> Le quotidien est fait de plusieurs événements pouvant occasionner du stress. A travers parcours vous prendrez conscience de ce qu'est le stress, et vous repérerez les facteurs de stress &amp; détecterez les différentes pressions à l'œuvre dans les situations de la vie professionnelle.</p> <p><b>Maitriser son stress pour améliorer Ses performances</b></p>
--	--

## Les Valeurs : une ressource « chaude » de l'entreprise

Chercher à insuffler du sens à sa vie et son travail,  
Aligner ses valeurs personnelles avec celles de l'entreprise.

<p><b>Objectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Accompagner l'entreprise dans la mise en place d'un système de valeurs,</li><li>- Accompagner l'entreprise dans la réflexion d'une mise à niveau de son système de valeurs</li><li>- Favoriser leur appropriation par les salariés de tous âges</li><li>- Accompagner un projet d'entreprise</li></ul> <p><b>Axes de travail</b> L'axe de travail est défini de concert avec l'entreprise en fonction de ses besoins et le format de l'intervention et Co-construit pour répondre à la demande</p> <p><b>Format</b> Un format défini en fonction de l'atelier ou du suivi projet</p>	<p><b>Le processus</b> Un parcours inédit de réflexion guidée par des coachs, oscillant entre la conception personnelle des valeurs et leur écho dans les valeurs collectives du groupe et de l'entreprise.</p> <p>L'appropriation des valeurs de l'entreprise est d'autant plus forte qu'elle est le fruit d'un processus de prise de conscience individuel qui met en lumière le reflet entre ce qui compte pour l'individu et la possibilité de développer cet élément dans ses tâches professionnelles et dans l'entreprise.</p> <p><b>« On ne conserve pas ses valeurs, on les transcende sans cesse, sinon elles meurent d'elles-mêmes » Christian Boiron</b></p>
---	---