

Transition Essentielle – Une Offre pour les Entreprises Engagées dans le Changement

Notre mission

Accompagner les entreprises, leurs équipes et leurs dirigeants à réussir leur transition vers une performance durable, humaine et résiliente.

Nous aidons les organisations à :

- Développer des dynamiques de coopération authentiques et efficaces.
- Intégrer une approche de sobriété choisie pour plus de bien-être collectif avec moins de ressources.
- Accroître leur capacité d'adaptation grâce à un meilleur équilibre émotionnel et un fonctionnement en état de flow (état optimal de performance).
- Libérer les freins individuels et collectifs à la transformation.
- Ancrer durablement des nouvelles façons de faire, par l'expérimentation, la pratique concrète et la puissance du collectif.

Axes d'accompagnement

1. Coopération et intelligence collective

- Développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle.
- Régulation du système nerveux pour une communication plus apaisée.
- Compréhension des besoins humains universels pour nourrir l'empathie au sein des équipes.
- Connaissance de soi pour une meilleure contribution au collectif.

2. Sobriété heureuse

- Reconnexion au corps, aux autres et à la nature pour réduire les besoins artificiels et renforcer le bien-être durable.
- Expériences immersives favorisant la simplicité volontaire et l'écologie intérieure.
- Promotion d'un mode de vie aligné avec les ressources disponibles et les aspirations profondes.

3. État de flow et performance régénérative

- Techniques de régulation pour retrouver calme et concentration.
- Immersions guidées permettant l'activation de l'état de flow dans des contextes complexes ou sous pression.

- Développement de la curiosité, de la créativité et de la capacité d'innovation au sein des équipes.

Méthodologies et outils

Pour renforcer la coopération

- **Régulation du système nerveux** : yoga, respiration, auto-massage, hygiène de vie, connexion sensorielle à la nature.
- **Kit d'urgence émotionnelle** : shaking, souffle, vision, étirements.
- **Compréhension des émotions** : identification, ressenti corporel, messages associés, libération guidée.
- **Exploration des besoins fondamentaux** : outils ludiques et participatifs pour cultiver l'empathie.

Pour expérimenter la sobriété heureuse

- Ateliers sensoriels, pratiques corporelles et méditatives en pleine nature.
- Cadre de communication sécurisant et bienveillant.
- Jeux coopératifs, veillées, rituels de groupe, alimentation consciente, qualité du sommeil.
- Immersion dans des environnements naturels pour reconnecter à l'essentiel.

Pour accéder à l'état de flow

- Exploration sensorielle : musique, mouvement, respiration, vibration, mantras, auto-massage.
- Identification des déclencheurs de stress et mise en place de rituels de régulation.
- Co-construction d'espaces de jeu, de création et de contribution collective.
- Ancrage de pratiques individuelles et d'équipe favorisant l'engagement.

Accompagnement sur mesure

Diagnostic et écoute des besoins

- Entretiens avec les dirigeants.
- Ateliers participatifs avec les équipes (débats mouvants, questionnaires anonymes).
- Analyse fine des besoins et tensions réelles sur le terrain.

Déblocage des freins au changement

- Coaching collectif pour lever les croyances limitantes.
- Redéfinition des objectifs collectifs et individuels par des approches ludiques et

engageantes.

- Coaching individuel pour managers.

Ancrage durable du changement

- Immersions marquantes en milieu naturel.
- Intégration progressive de nouvelles pratiques dans le quotidien professionnel.
- Implication active des équipes à chaque étape du processus.
- Approche participative, sensorielle, créative et expérientielle pour maximiser l'adhésion et l'impact.

Pourquoi choisir Transition Essentielle ?

- Une approche innovante, alliant neurosciences, écopsychologie et intelligence collective.
- Des formats adaptables : ateliers en entreprise, séminaires en pleine nature, coachings sur mesure.
- Un ancrage profond dans les enjeux contemporains : écologie, bien-être au travail, résilience organisationnelle.