



PRÉSENTATION

LUCY VALLS

COACH CERTIFIÉE

- Animation
- Ateliers
- Formation
- Coaching collectif

MON PARCOURS

ET MA FAÇON D'ACCOMPAGNER

COACH CERTIFIÉE



FACILITATRICE



Formée pour accompagner des groupes, les faire traverser des étapes de la vie de l'entreprise. J'aime donner des opportunités aux équipes de travailler leurs divergences et leurs convergences.

La créativité est mon point fort, je suis très douée pour proposer des ateliers, des interventions sur mesure en fonction de vos besoins. Chaque activité est abordée avec le plus de personnalisation possible.





CO-FONDATRICE DE KINITRO

MIEUX-ÊTRE MIEUX VIVRE

Co-fondatrice de Kinitro, je travaille main dans la main avec Valentin qui est professeur de pilates et de yoga. Ensemble nous proposons des prestations dédiées au bien-être. Nous intervenons séparément mais aussi ensemble. Notre activité favorite est l'organisation de séjours bien-être en Ardèche que nous concoctons sur mesure pour entreprises.



CE QUE JE PROPOSE

ANIMATION & FORMATION

Des ateliers variés afin d'apporter des connaissances à vos collaborateurs, ces apprentissages permettent d'évoluer dans sa pratique professionnelle. Il y a toujours un apport théorique mais aussi pratique.

COACHING D'ÉQUIPE

Apprendre à une équipe à mieux se connaître, gagner en cohésion, faire face au changement, se réorganiser, accueillir un nouveau manager. Le coaching collectif est fait pour accompagner une équipe dans les étapes de sa vie au sein de l'entreprise.



Animation & Formation



En constant apprentissage

Enseignements visant à faire évoluer les équipes, RH, cadres, équipes managériales afin de leur apporter de nouvelles connaissances qui les aideront dans leur vie professionnelle. L'entreprise est un lieu de découvertes multiples, on y vit, rencontre et apprend.

- Liste des formations - **page 5**
- Description de chaque atelier - **page 5 à 20**

LISTE DES PRESTATIONS

P 6 - LA FRESQUE DE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

P 7 - VALEURS

P 8 - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

P 9 - MIND MAPPING

P 10 - SHINRIN YOKU

P 11 - FACILITATION GRAPHIQUE

P 12 - INITIATION À LA MÉDITATION

P 13 - SOFT SKILLS / SAVOIR ÊTRE

P 14 - TIMELINE

P 15 - L'ART DU PITCH

P 16 - COLLABORER EN COLLECTIF

P 17 - MAÎTRISER L'ART DU FEEDBACK

P 18 - LA FRESQUE DU DISC

P 19 - L'AMAZING COLORS

P 20 - L'ONBOARDING



VALEURS

LES DÉTECTER AFIN D'ÊTRE PLUS ALIGNÉ

C'EST QUOI ?

Les valeurs sont une vraie boussole qui permet à chacun d'être aligné avec ses projets, décisions et plus largement : dans sa vie. Connaître son top 3 valeurs est quelque chose de puissant et d'autant plus au sein d'une équipe. Cet atelier permet d'échanger en binômes et d'aller plus loin dans les valeurs et la connaissance de soi.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Créer une cohésion d'équipe
- Découvrir ce qui m'anime vraiment
- Trouver des points communs avec ses collègues
- Gagner en connaissance de soi
- Des temps d'échanges authentiques

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h ou 3h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT UTILES

C'EST QUOI ?

Autrefois considérées comme des troubles à la capacité de penser, les émotions sont aujourd'hui au cœur de nos réflexions personnelles comme professionnelles car elles nous servent d'apprentissage et nous offrent des signaux importants. L'intelligence émotionnelle propose d'apprendre à réguler avec habileté les émotions chez soi et chez les autres afin d'améliorer ses relations.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est une émotion
- Apprendre comment fonctionne une émotion
- Accueillir une émotion
- Reconnecter avec ses sensations
- Améliorer ses relations

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h ou 3h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio



MIND MAPPING

MANIER LES CARTES MENTALES

C'EST QUOI ?

Merveilleux outil visuel, le Mind Mapping est une méthode visant à mettre ses idées à plat afin de mieux les identifier et ainsi les organiser. Les cartes mentales sont un outil particulièrement efficace pour mémoriser, apprendre mais aussi répondre à des questions personnelles comme professionnelles. Et si nous utilisons cet outil afin de mieux interroger notre mental et nos envies les plus profondes ?

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Se questionner
- Faire le point
- Organiser sa réflexion
- Creuser un questionnement
- Apprendre à s'organiser
- Mettre à plat ses pensées

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h ou 3h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio



SHINRIN YOKU

L'ART DU BAIN DE FORÊT JAPONAIS

C'EST QUOI ?

Partons ensemble profiter d'un bain de forêt ! C'est par une introduction historique mais aussi théorique que je vous expliquerai pourquoi marcher au milieu des arbres procure tant de bien et devient peu à peu une pratique de plus en plus plébiscitée. Par la suite, c'est au travers de jeux que vous serez amené à utiliser chacun de vos sens afin de vous reconnecter à cette nature salvatrice, vous challenger aussi sur vos ressentis et sensations.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

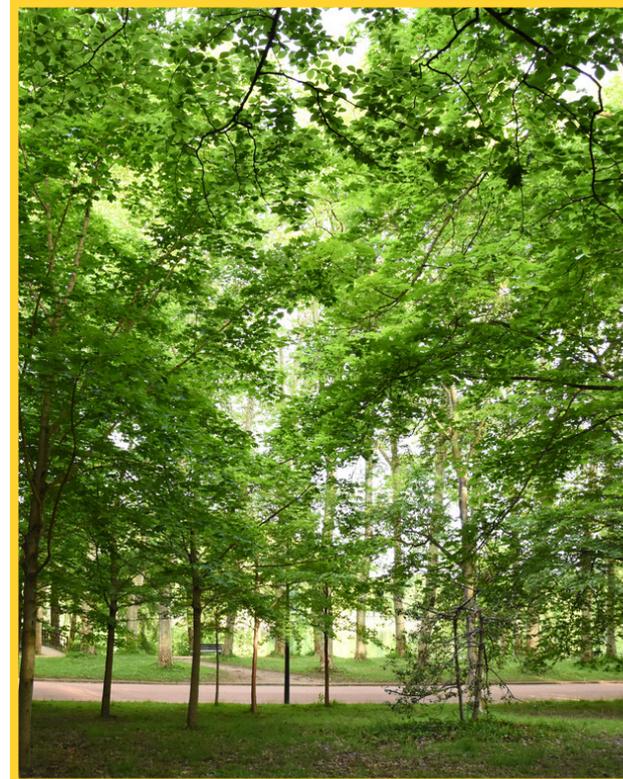
- Vivre une reconnexion sensorielle
- Profiter des bienfaits de la forêt
- Découvrir des activités ludiques
- Réduire le stress
- Stimuler l'énergie
- Découvrir une pratique originale

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 3h

Lieu : A définir

Possible au Parc de la Tête d'or



FACILITATION GRAPHIQUE

LE DESSIN COMME OUTIL DE MÉMORISATION

C'EST QUOI ?

Il s'agit de supports visuels composés de dessins, de pictogrammes, de couleurs. Tout est pensé pour que le rendu final soit clair, impactant et synthétique. Ainsi pour résumer une idée, transmettre des informations on jouera avec les tailles et formes des polices d'écriture, on choisira avec soin les dessins employés.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Apporter de la vie à une conférence / réunion
- Résumer de façon visuelle des idées
- Laisser une trace originale
- Se souvenir grâce au support
- Exprimer sa créativité

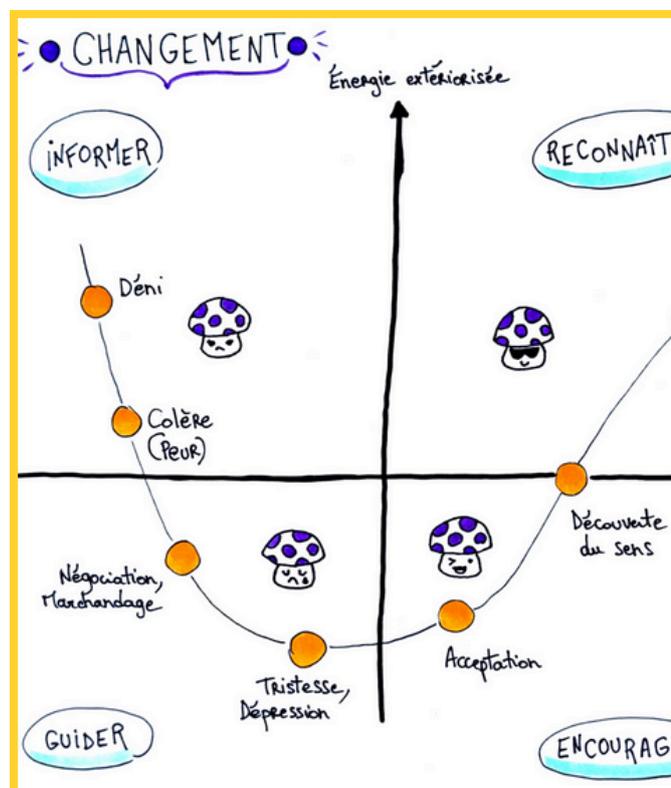
DURÉE ET LIEU

Durée totale : 3h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio mais préférable en présentiel



INITIATION À LA MÉDITATION

S'ANCRER DANS LE PRÉSENT

C'EST QUOI ?

Dans un premier temps nous aborderons l'histoire de cette pratique, de ce qu'il est nécessaire de connaître afin de profiter pleinement de ce moment unique. La méditation vous invite, par des exercices de respiration et de visualisation, à une parenthèse de détente. En se recentrant ainsi, le stress diminue, les participant.e.s profitent de la relaxation, du calme et du silence.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Vivre une reconnexion sensorielle
- Profiter des bienfaits de la méditation
- Explorer le "Soi"
- Réduire le stress
- Lâcher-prise
- Apprendre à respirer

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition



SOFT SKILLS / SAVOIR ÊTRE

VRAI DÉTECTEUR DE TALENTS

C'EST QUOI ?

Les Soft skills se sont ces savoir être de plus en plus mis en avant lors des recrutements, ils permettent d'aller au delà des compétences purement techniques. Les savoir être sont des éléments précieux pour renforcer les liens d'une équipe et ainsi apprendre aux collaborateurs à mieux se connaître, se trouver des qualités communes. Cet atelier peut être animé sous forme de fresque et à l'aide de jeux de cartes.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

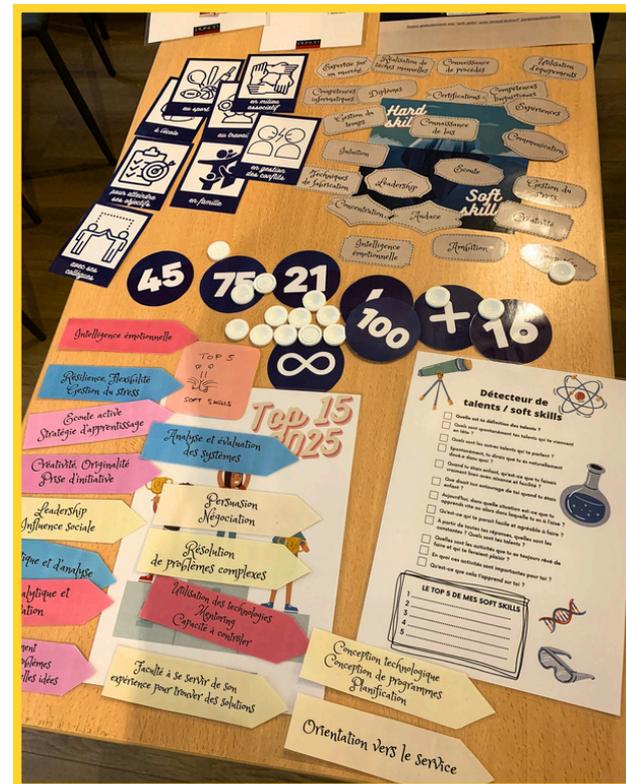
- Intelligence relationnelle
- Echanges & Cohésion d'équipe
- Découvrir l'autre
- Mettre en valeur ses talents
- Découvrir une nouvelle notion
- Partager un atelier ludique

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition



TIMELINE

L'HISTOIRE DE VOTRE ENTREPRISE

C'EST QUOI ?

Directement inspiré du jeu de société "timeline", cet atelier est créé sur mesure pour votre entreprise. Il reprend les étapes importantes qui l'ont forgé, ces grands événements qui font aujourd'hui son identité. Le jeu pour les collaborateurs est donc de remettre ces différents événements dans le bon ordre sur une ligne du temps. Un excellent moyen de mettre en valeur le chemin parcouru par l'entreprise et pour les employés de les découvrir !

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Créer un sentiment d'appartenance fort
- Renforcer l'image positive
- Rendre fier les collaborateurs
- Echanger sur l'histoire de l'entreprise
- Augmenter la connaissance
- Enrichir la vie professionnelle

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 2h ou demi journée

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition



L'ART DU PITCH

ÊTRE À L'AISE À L'ORAL

C'EST QUOI ?

Cette formation théorique, pratique et ludique permet de comprendre la structure d'un discours, trouver ses propres éléments de force mais aussi de gagner en inspiration, tester à l'aide d'exercices de mise en situation, s'essayer mais aussi célébrer les progrès. Ces trois demi journées de formation permettent d'apprendre pas à pas et d'obtenir une évolution significative en fin de parcours. Les exercices permettent de créer du lien entre collaborateurs lors de challenges et d'expériences ludiques.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Savoir pitcher sur des thématiques variées
- Être à l'aise à l'oral
- Apprendre avec des exercices ludiques
- Créer des liens avec ses collègues
- Augmenter la connaissance
- Enrichir la vie professionnelle

DURÉE ET LIEU

Durée totale : 3 demi journées

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition



COLLABORER EN COLLECTIF

BONNES PRATIQUES POUR UNE VIE EN ÉQUIPE

C'EST QUOI ?

Véritable boîte à outils, source précieuse de bonnes pratiques ; cet atelier a pour but d'enseigner comment un collectif peut s'épanouir et permettre à chacun de ses membres d'évoluer dans un environnement sain. Travailler en équipe, cela s'apprend. Avec l'aide d'images, de concepts, d'exercices, de jeux : chaque membre vient trouver sa place tout en faisant partie intégrante d'un ensemble.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Trouver l'harmonie au sein du groupe
- Développer les individualités au service du collectif
- Apprendre des méthodes d'organisation
- Mieux communiquer
- Définir un cadre commun et bienveillant
- Déployer un fonctionnement personnalisé

DURÉE ET LIEU

Durée totale : une demi journée

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio mais préférable en présentiel



LA FRESQUE DU DISC

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE DISC
D'UNE FAÇON LUDIQUE ET PARTICIPATIVE

C'EST QUOI ?

Lors de cet atelier, les participants sont amenés à se déplacer, à échanger, à participer à des activités en petits groupes. Cela permet à chacun de découvrir progressivement son profil DISC, sa couleur favorite mais aussi d'en découvrir celle des autres. Une excellente manière de décomplexer cet outil et de mettre en pratique les complémentarités des couleurs du DISC. La méthode fresque permet de créer en collaboration un résultat final unique composé des créations et des réponses du groupe.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Se questionner sur sa connaissance du sujet
- Apprendre à identifier ses couleurs dominantes
- Comprendre l'intérêt et les bénéfices de cet outil
- Mieux adapter sa communication
- Etablir des relations plus solides et harmonieuses
- Améliorer le travail en équipe

DURÉE ET LIEU

Durée totale : une demi journée

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio mais préférable en présentiel



L'AMAZING COLORS

FAIRE VIVRE L'OUTIL DISC À L'OCCASION
D'UNE SÉANCE PHOTO DÉJANTÉE

C'EST QUOI ?

Après avoir animé la fresque du DISC d'une durée d'environ deux heures, nous proposons d'y associer une séance photo pas comme les autres : l'"Amazing Colors". Inspirée des couleurs du DISC, chaque participant.e repart avec une photo aux couleurs de son profil. Une photo fun et un vrai moment de créativité à la suite de cet atelier. Une belle façon de passer du théorique au pratique puis de le transformer en créatif ! La photo est co-construite avec les participant.e.s qui mettent la main à la pâte afin de composer leurs photos.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Partager un vrai moment de créativité
- Repartir avec sa photo "Amazing colors"
- Fédérer son équipe
- Partager un moment d'apprentissage convivial
- Aborder l'outil DISC d'une façon unique
- Expérimenter une séance photo

DURÉE ET LIEU

Durée totale : une demi journée

Lieu : Au Studio "Le Carré" ou dans vos locaux



L'ONBOARDING

LES CLÉS POUR INTÉGRER ET MOTIVER VOS NOUVEAUX COLLABORATEURS

C'EST QUOI ?

Bienvenue à bord ! Quelles sont les méthodes d'onboarding qui ne fonctionnent pas ? plus ? Les erreurs les plus courantes ? Quelles techniques en revanche sont innovantes et peuvent être bénéfiques sur la durée ? Nous verrons ensemble comment s'organiser pour accueillir une nouvelle recrue, quoi lui proposer, comment, avec quels outils et comment faire ce cet évènement, un évènement enrichissant pour tous dans l'entreprise.

BÉNÉFICES & OBJECTIFS

- Faciliter l'intégration d'un nouveau collaborateur
- Favoriser l'engagement et la rétention
- Trouver des idées d'originales d'accueil
- Comprendre l'importance de cette étape
- Découvrir les do et don't
- Créer un lien avec l'équipe

DURÉE ET LIEU

Durée totale : une demi journée

Lieu : A définir

Les locaux du client / une salle mise à disposition

Possible en visio mais préférable en présentiel



BEAUCOUP D'AUTRES SUJETS PEUVENT ÊTRE ABORDÉS, IL EST ÉGALEMENT POSSIBLE DE CRÉER UN ATELIER DE TOUTE PIÈCE

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

ENGAGEMENT ET EXPÉRIENCE COLLABORATEURS

GÉRER ET ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

GÉRER SON TEMPS ET SES PRIORITÉS

CO-DÉVELOPPEMENT

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

TECHNIQUES DE COLLABORATION

GESTION DE CONFLITS



Coaching d'équipe



Traverser les étapes de vie d'une équipe

Donner des opportunités aux équipes de travailler sur leurs points de convergence et de divergence. Leur proposer un espace afin de communiquer en toute sincérité et sécurité, grâce à l'accompagnement d'une professionnelle du coaching.

POUR ME CONTACTER

LUCY VALLS

- kinitro.contact@gmail.com
- 06.15.07.10.89
- www.kinitro.fr



kinitro