

CogitOh !



CATALOGUE DE SERVICES

Octobre 2024

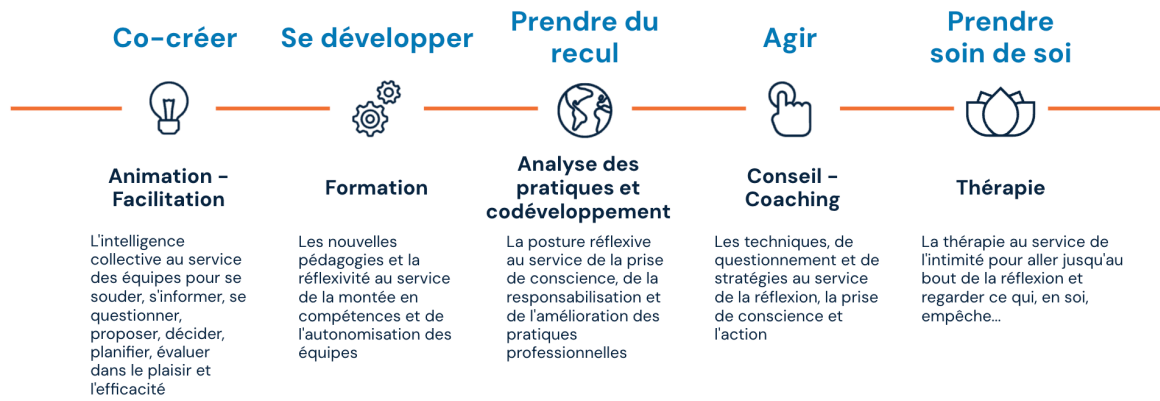
Anne Rysenaer
29 rue d'Après Mannevillette
76600 Le Havre France
Tél : 07 45 17 42 44

SIRET : 93198516200011
Site : <https://anne-rysenauer.fr/>

Table des matières

LES 5 NIVEAUX D'INTERVENTION	3
1. ANIMATION ET FACILITATION EN INTELLIGENCE COLLECTIVE	4
2. FORMATION	6
3. ANALYSE DES PRATIQUES ET CODEVELOPPEMENT	8
4. CONSEIL ET COACHING	10
5. THERAPIE	11

Les 5 niveaux d'intervention



1. Animation et facilitation en intelligence collective

« Aucun de nous ne sait, seul, ce que nous savons tous ensemble. » - Euripide

- Description
 - Mon métier ? Maitriser et piloter les processus favorisant l'émergence de l'intelligence collective. Au-delà des outils, c'est une posture (acquise durant plus de 20 ans) au service du groupe favorisant une vision intégrée de toutes les idées même celles que tout semble opposer.
 - Mon secret ? Une solide préparation en amont et une capacité d'adaptation dans l'ici et maintenant pour maintenir le cap tout en m'ajustant à la réalité de l'instant.
 - Attention : je n'ai pas de baguette magique : « On ne fait pas pousser les fleurs en tirant sur la tige ».
- Pour qui ?
 - Tout groupe de personnes ayant un objectif commun.
- Pour quoi faire ?
 - Bénéficier de toute la puissance du groupe et de la richesse des échanges.
- Méthodes
 - Techniques d'animation en intelligence collective, de résolution de problème, de créativité (exemple : Worldcafé, forum ouvert, focus groupes, ...)
 - Gestion de projet
- Livrable(s)
 - Note de cadrage après analyse de la demande
 - Déroulé détaillé
 - En option :
 - Restitution des productions collectives
 - Mission de conseil sur base des productions (synthèse, analyse, approfondissement, plan d'action,)
- Durée
 - Variable selon la formule

Formules proposées

- **Groupes de grande taille**
 - Pour qui ?
 - 40 à 250 personnes (coanimation)
 - Pour quoi faire ?
 - Séminaires, événements ponctuels à visées diverses : se souder, s'informer, se questionner, proposer, décider, planifier, évaluer dans le plaisir et l'efficacité.
 - Durée :
 - ½ journée à 2 jours

- **Groupes de taille moyenne**
 - Pour qui ?
 - Jusqu'à 40 personnes
 - Pour quoi faire ?
 - Séminaires, événements ponctuels à visées diverses : se souder, s'informer, se questionner, proposer, décider, planifier, évaluer dans le plaisir et l'efficacité.
 - Durée
 - A analyser selon la demande

- **Équipes « projet »**
 - Pour qui ?
 - Jusqu'à 12 personnes
 - Pour quoi faire ?
 - La puissance de l'intelligence collective en mode « gestion de projet ».
 - Durée
 - Démarche inscrite dans la durée (3 ateliers ou plus) afin d'aller davantage en profondeur, d'aborder le projet / la thématique sous des angles différents en prenant des temps de recul pour trier, approfondir et ensuite passer à l'action.

2. Formation

« La pierre n'a point d'espoir que d'être pierre. Mais de collaborer, elle s'assemble et devient temple. »
- Antoine de Saint-Exupéry

- Description
 - Mon métier ? La pédagogie dans le plaisir.
 - Mon secret ? Une mise à jour régulière de l'état des connaissances dans les domaines proposés et une capacité d'adaptation dans l'ici et maintenant pour maintenir le cap tout en m'ajustant à la réalité des apprenants.
 - Attention : je fais de la formation, pas du formatage.
- Pour qui ?
 - Tout groupe de personnes souhaitant monter en compétences dans un domaine déterminé :
 - en bénéficiant d'une expertise en la matière
 - en sortant du modèle traditionnel « prof-élève ».
- Pour quoi faire ?
 - Donner à l'apprenant l'envie de développer ses potentiels, d'apprendre et de se former tout au long de la vie (logique d'autonomisation et responsabilisation par rapport aux apprentissages)
 - Contribuer à la transformation des organisation et d'épanouissement des équipes grâce au levier puissant de la formation
- Méthodes
 - Andragogie (apprentissage pour adultes)
 - Méthodes participatives, ludopédagogiques, engageantes, émotionnelles, interactives et créatives., ...
- Livrable(s)
 - Note de cadrage après analyse de la demande
 - Déroulé détaillé
- Durée
 - Variable selon la formule

Thématiques de formation

Cette liste n'est pas exhaustive, je peux construire des modules de formation sur demande dans mes domaines de compétence.

- **Métiers de la formation – facilitation**
 - Ingénierie de la formation – 2 jours
 - Devenir formateur – 4 jours
 - La posture d'animateur-facilitateur – 2 jours
 - Les activités ludo-pédagogiques – 2 jours
 - Intelligence collective – Base -3 jours
 - Neuropédagogie – 2 jours
 - Digitaliser vos formations – (durée selon la demande : les outils, la posture, les techniques d'animation)

- **Analyse des pratiques et codéveloppement**
 - Se former à l'Analyse des pratiques professionnelles – 3 jours
 - Animer des groupes de codéveloppement – 4 jours
 - La posture réflexive vers davantage d'efficacité et d'efficacité des équipes – 2 jours

- **Management**
 - Le manager réflexif ou la posture au service de la fonction (en construction)
 - Améliorer les relations professionnelles avec tout type de personnalité (en construction)
 - Les neurosciences au service de la cohésion d'équipe (en construction)
 - La médiation au service de la cohésion d'équipe (en construction)
 - Les abus et harcèlement en entreprise : comment les identifier et s'en prémunir ? (en construction)

- **Efficience et efficacité**
 - Introduction à la gestion de projet – 2 jours
 - Introduction à la gestion des processus – 2 jours
 - Orientation usager et simplification administrative - 2 jours

- **Développement personnel et communication**
 - Gestion du stress – 2 jours
 - Communication écrite - Améliorer vos écrits professionnels – 2 jours
 - Communication bienveillante (CNV) et assertivité - Base – 2 jours
 - Communication bienveillante (CNV) et assertivité - Avancé – 2 jours

3. Analyse des pratiques et codéveloppement

"La posture réflexive est au cœur de toute évolution." - Christian Pape

- **Codéveloppement professionnel**

- Description
 - Le Co-développement est une méthode éprouvée d'accompagnement fondée sur les principes de l'intelligence collective, de l'entraide, du partage d'expériences et du partage de méthodes.
- Pour qui ?
 - Groupes de pairs (12 personnes max) qui souhaitent améliorer leur pratique professionnelle
- Pour quoi faire ?
 - Le codéveloppement permet à un groupe de collaborateurs d'une même équipe ou de différents services ayant un objectif professionnel commun, d'avancer ensemble sur une problématique, de chercher à agir mieux grâce à l'expérience des participants.
- Méthode
 - Codéveloppement professionnel
- Livrable(s)
 - A l'issue de chaque séance, le participant repart avec un plan d'action personnel dont il fera le suivi lors de la séance suivante.
- Durée
 - Séances de 2h à 4h, une fois par mois

- **Analyse des pratiques professionnelles**

- Description
 - L'humain n'est pas une machine à appliquer des outils, des recettes. Il engage dans toutes ses actions une part essentielle de sa subjectivité et donc de son histoire individuelle et collective.
 - Aujourd'hui, la complexité du monde requiert davantage d'intelligence, de conception, de savoirs abstraits qu'auparavant. L'accroissement de la réflexion, de la réflexivité, la nécessité de penser ce que l'on fait, passent par un engagement accru. À cet égard, l'analyse des pratiques professionnelles fait partie intégrante de l'évolution du travail tant dans ses modalités que dans ses contenus.
- Pour qui ?
 - Les professionnels exerçant des métiers ou des fonctions comportant des dimensions relationnelles importantes dans des champs diversifiés (de l'éducation, du social, de l'entreprise...).
- Pour quoi faire ?
 - Travailler à la co-construction du sens des pratiques et/ou à l'amélioration des techniques professionnelles.

- Méthodes
 - Animation et facilitation visant à garantir le dispositif en lien avec des références théoriques solides.
 - Une posture bienveillante qui crée les conditions de sécurité indispensables à tout processus de transformation.
- Livrable(s)
 - L'analyse des pratiques n'a pas d'objectif SMART. Chaque participant est autonome et responsable. Le collectif peut choisir de produire des synthèses s'il le souhaite.
- Durée
 - Séances de 2h à 4h, une fois par mois

4. Conseil et coaching

« Traitez un individu comme il est, il restera ce qu'il est. Traitez-le comme il doit et peut devenir, il deviendra ce qu'il doit et peut être. » - Goethe

- Description
 - Guider les organisations et personnes dans la réflexion relative aux enjeux de transformation stratégique, opérationnelle et humaine.
- Pour qui ?
 - Managers et équipes en individuel ou en collectif
- Pour quoi faire ?
 - Répondre aux enjeux de performance, de communication, de développement des compétences et de bien-être au travail.
 - Vers une organisation apprenante
 - Vers une organisation orientée usager
- Méthodes
 - Techniques de coaching et Coaching-Gestalt
 - Questionnement ouvert
 - Facilitation, Créativité
 - UX Design et orientation usager
- Livrable(s)
 - Selon la demande et pour chaque étape, un compte-rendu détaillé :
 - Analyse
 - Conception
 - Réalisation
 - Évaluation
- Durée
 - Variable, selon la demande

5. Thérapie

« Je suis naturellement imparfait, limité et digne. L'autre aussi. » - Gilles Delisle

- **Thérapie de groupe**

- Description
 - La puissance du groupe pour avancer sur son chemin personnel, expérimenter de nouvelles modalités relationnelles, se confronter au regard de l'autre, explorer la notion de limites, de sécurité, d'attachement.
- Pour qui ?
 - Toute personne ayant entamé un travail personnel et qui souhaite s'investir dans un travail thérapeutique en groupe pour approfondir sa connaissance de soi et des autres (un entretien préalable est requis).
- Pour quoi faire ?
 - Interagir de façon ajustée, oser prendre sa place, exister dans sa singularité, développer sa créativité, retrouver vitalité et confiance grâce à la présence soutenante du groupe.
 - Aborder les difficultés de la vie sans peur d'être trahis ou jugées, sans risque de rejet ou d'abandon, de honte ou d'auto-dévalorisation
- Méthodes
 - Gestalt-thérapie, thérapie fondée sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement en lien avec son environnement.
 - Créativité
- Durée
 - Un week-end par mois ou 1 après-midi tous les 15 jours durant un an.

- **Thérapie individuelle**

- Description
 - Accompagnement sur plusieurs mois / années
- Pour qui ?
 - Adultes, adolescents et enfants à partir de 8 ans
 - Couples
- Pour quoi faire ?
 - Traverser des difficultés privées ou professionnelles (difficultés relationnelles, mauvaise estime de soi, solitude, burn-out, dépression,...)
 - Trouver la résilience après un traumatisme, un abus
 - Bien vivre avec un Trouble de la Personnalité Borderline
 - Bien vivre avec un Trouble de l'alimentation
- Méthodes
 - Gestalt-thérapie, thérapie fondée sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement en lien avec son environnement.
 - Créativité
- Durée
 - Séances de 50 minutes en présentiel de préférence ou en distanciel.