

Wel'Com-Hom News



Communication & Management
Hommes & Méthodes

Com-Hom est partenaire des entreprises pour fédérer les énergies au service d'une performance durable.

www.com-hom.com

Edito : Comprendre ce que je suis pour agir de manière ajustée en situation professionnelle



Et si... ?

Et si j'utilisais mes émotions comme tableau de bord précis de ce qui se passe en moi, au sein de l'équipe, mais aussi comme un reflet potentiel de ce qui se joue dans le système global de l'entreprise ?

Et si ce tableau de bord, disponible à tout moment, me permettait d'agir sur les leviers les plus efficaces et pertinents pour atteindre les objectifs ?

Avec la participation de

[Marion Danquigny](#)
Médiatrice judiciaire
et relationnelle

[Jean-Luc Berger](#)
Coach et formateur

[Joan Montesinos](#)
Groupe [AGDA Immobilier](#)

Et de l'équipe
[Com-Hom](#)

Et si connaître mon mode de fonctionnement (et celui de mes collègues) me permettait, tel un fin tacticien, d'utiliser en conscience les zones de confort et d'inconfort pour révéler les talents et fédérer les énergies ?

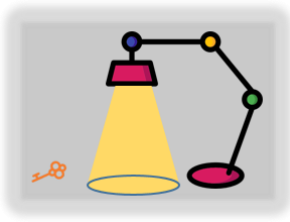
Voici ce que nous vous invitons à explorer dans ce magazine :

- Comment un coaching peut-il vous aider à trouver des clés
- Nos manières de nous exprimer impactent notre capacité à agir
- Se connaître pour agir en conscience : exemple de la négociation
- Agir en cohérence avec soi-même en situation professionnelle
- Communiquer en conscience : retour sur la formation « Communiquer et favoriser la coopération avec mes interlocuteurs »
- La gestion de la fertilité des sols : prendre le temps de rendre fécond ce dont nous aimerions nous débarrasser
- L'intelligence du stress : ce que les neurosciences disent du stress
- Un CODIR cohésif : oser l'authenticité
- Prendre ses décisions en conscience pour répondre aux enjeux les plus importants
- Communication et émotion : les liaisons dangereuses
- Le stress, une énergie à libérer
- Com-Hom a testé l'équicoaching : une expérience unique pour vivre la congruence

Et les news de Com-Hom

- Les indicateurs qualité du 1^{er} semestre 2018
- Le catalogue des formations : **toutes les dates jusque juillet 2019**

Comment un coaching peut-il vous aider à trouver des clés

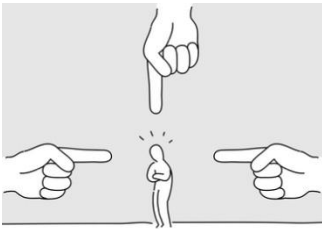


Un homme sous un lampadaire cherche ses clés.
Un passant le voyant faire se met à chercher avec lui.
Au bout d'un bon moment, ce dernier, convaincu que les clés ne se trouvent pas à cet endroit, lui demande :
- Etes-vous certain de les avoir perdues ici ?
- Non ! Mais c'est ici qu'il y a de la lumière

On peut trouver notre homme stupide. Et pourtant...
Le halo de lumière du lampadaire peut symboliser notre connaissance, notre vision présente des situations que nous rencontrons.

[Lire la suite >>](#)

Nos manières de nous exprimer impactent notre capacité à agir



« Elle ne nous écoute pas ».... « C'est une grande gueule qui croit tout savoir »..... « Je n'y arriverai jamais ».....« Il ne me fait pas confiance »..... « Elle veut tout décider »..... « Encore une personne sur qui on ne peut pas compter » « Il n'est pas dans la coopération »..... « C'est à lui de me transmettre l'information, je n'ai pas à lui demander »...

Un cahier ne nous suffirait sans doute pas si nous voulions noter toutes ces petites phrases que nous formulons ou que nous entendons au cours d'une journée.

Pourtant loin d'être anodines, elles nous figent dans l'inaction.

[Lire la suite >>](#)

Se connaître pour agir en conscience : exemple de la négociation

Lorsque j'ai créé le profil de personnalité **J'AIME®**, je voulais partager (à un coût très réduit) un outil permettant d'illustrer le fait que les différents comportements et modes de pensées sont intimement liés à la personnalité.



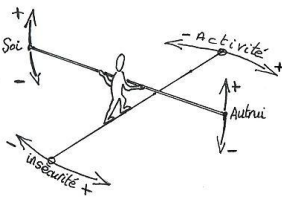
Le premier objectif était de permettre à la personne de mettre de la conscience sur son mode de fonctionnement.

Le deuxième a été de permettre de sortir du jugement de l'autre qui est différent, d'ouvrir l'intérêt et le questionnement.

Plus j'avance dans mon métier de formateur/accompagnateur, plus je mesure que la « **conscience de soi dans l'action** », pour les situations à enjeux est importante pour la performance.

[Lire la suite >>](#)

Agir en cohérence avec soi-même en situation professionnelle



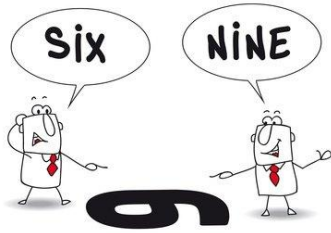
Comment m'y prendre pour parvenir à me respecter dans les multiples contraintes que je subis en situation professionnelle ?

Comment faire pour agir plutôt « qu'être agi », éviter de me sentir comme ballotté par les flots, ou de me sentir acteur soumis et pas assez auteur volontaire de ce que je fais ?

Mon intention dans cet article est de présenter une méthode pratique pour décider et agir autant que possible en cohérence avec soi. Elle est issue des formations que j'ai suivies pour devenir coach professionnel et aussi de mon expérience personnelle.

[Lire la suite >>](#)

Communiquer en conscience : retour sur la formation « Communiquer et favoriser la coopération avec mes interlocuteurs »



L'organisation de la formation « Communiquer et favoriser la coopération avec mes interlocuteurs » puise son origine dans le fait que 90% des dossiers « compliqués » qui arrivent sur mon bureau en tant que directeur d'agence, sont des dossiers qui ont dérivés suite à une incompréhension ou un écart de communication qu'il y a eu entre mes équipes et leurs interlocuteurs.

Si nous avons communiqué de façon plus attentive et en conscience, cette problématique n'aurait pas pris l'ampleur qu'elle a pris qui fasse qu'elle arrive jusqu'à mon bureau.

[Lire la suite >>](#)

La gestion de la fertilité des sols : prendre le temps de rendre fécond ce dont nous aimerions nous débarrasser



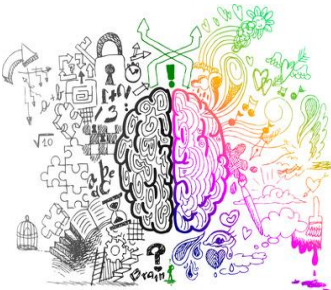
En agriculture biologique, la fertilité des sols repose sur l'activité biologique des sols c'est-à-dire la capacité de milliers de petites bêtes, champignons et bactéries à décomposer les matières organiques en éléments assimilables par la plante.

Comme tout être vivant, cette vie du sol a besoin pour se développer de conditions qui lui sont favorables, notamment d'air pour respirer, d'humidité pour s'hydrater et faciliter les échanges, de nourriture facilement assimilable pour se multiplier.

[Lire la suite >>](#)

L'intelligence du stress : ce que les neurosciences disent du stress

Article inspiré par les travaux de Jacques Fradin, médecin et chercheur en neurosciences cognitives.



Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, les recherches en neurosciences montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse notre préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine.

Au fil de l'évolution des espèces, notre cerveau est devenu un empilement de structures issues d'époques et de contextes évolutifs très différents.

[Lire la suite >>](#)

Un CODIR cohésif : oser l'authenticité



« Notre vision est alignée. Nous sommes tous compétents pour les métiers que nous représentons au sein du comité de direction (CODIR). Et pourtant, nous n'arrivons pas à la cohésion ! ».

Ce sont des phrases que nous pouvons entendre dans notre métier de consultant. Ce sont également des situations que j'ai vécues en tant que directeur et administrateur dans ma vie précédente.

Les équipes se comportant souvent à l'image de leurs directeurs et la coopération inter-métiers étant une des clés de succès de l'entreprise d'aujourd'hui, la cohésion du CODIR est essentielle à la réussite de l'entreprise.

Alors, osons l'authenticité.

[Lire la suite >>](#)

Prendre ses décisions en conscience pour répondre aux enjeux les plus importants



Pour les plus grandes décisions de notre vie, nous avons clairement pesé le pour et le contre. Normal, les enjeux sont importants : il s'agit de notre vie. Et pourtant ...

D'ailleurs, à degré moindre, comment avez-vous pris la décision de votre destination pour les vacances de cet été ?

[Lire la suite >>](#)

Communication et émotion : les liaisons dangereuses



Sans aucune émotion je ne communique pas. Toute communication naît d'une émotion, parfois très légère, à peine perceptible, mais suffisante pour déclencher une action de ma part.

D'ailleurs, une communication sans émotion ne fonctionne pas. Mon empathie est nécessaire pour créer les conditions d'un échange.

Pourtant, sous une forte émotion négative je communique violemment. C'est ce qui m'amène parfois à me dire « *Ouh là là je suis peut-être allé trop loin, mes mots ont dépassé ma pensée* ». Ou qui nous amène à dire à notre interlocuteur en colère qui nous agresse « *Calme-toi* ». Alors :

- Emotion et communication sont-ils les pires ennemis ou les meilleurs amis ?
- La compréhension de ce qui se passe en moi me permet-elle de communiquer de manière adaptée ?

[Lire la suite >>](#)

Le stress : une énergie à libérer



La question du stress en entreprise revient régulièrement dans nos discussions avec nos partenaires et clients. Souvent source de mal-être, de souffrance, de perte d'efficacité et de créativité, comment pouvons-nous l'aborder pour remettre cette énergie en mouvement au service de l'action ?

[Lire la suite >>](#)

Com-Hom a testé l'équicoaching : une expérience unique pour vivre la congruence



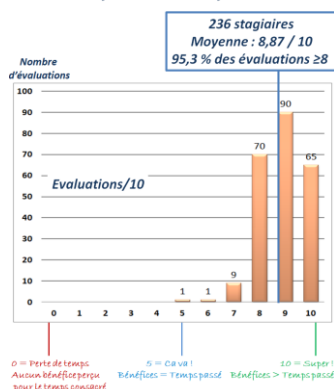
J'ai eu la chance de partager une séance d'équi-coaching avec Clotilde Lapostolle. Clotilde m'avait dit : « tu verras, le cheval est le miroir de ton état intérieur ». Ok, banco, j'essaye. Nous prenons rendez-vous et avec humour je lui lance : « Que vais-je découvrir ? ».

Suite à cette expérience de 2017, un nouveau programme pour managers expérimentés est né : [Manager coach : Manager avec authenticité et faire jaillir l'intelligence collective](#)

[Lire la suite >>](#)

Les indicateurs qualité du 1^{er} semestre 2018

Evaluations des formations réalisées
du 1^{er} janvier 2018 au 19 juillet 2018



Quelles évolutions sur l'activité de Com-Hom ?

Une qualité de formation encore accrue : l'évaluation moyenne des participants gagne 0,27 points par rapport à 2017 en passant de 8,6 à 8,87/10.

Une grande diversité d'actions de formation : lire la suite pour découvrir les thématiques traitées et les nouveautés.

Une offre qui va au-delà de la formation. La part consacrée au conseil et à l'accompagnement est en hausse : [accompagnement individuel](#), [coaching](#), [médiation](#), [évaluation de candidats](#)...

[Lire la suite >>](#)

Vos formations inter-entreprises du second semestre : réservez vos places

Prochaines formations inter-entreprises : réservez dès à présent vos places,

Notre ambition : développer la performance durable et responsable.

Formations sur Grenoble : toutes les dates **jusque fin 2019**

Télécharger [le tableau de tous les inter-entreprises 2018](#)

Télécharger [le tableau de tous les inter-entreprises 2019](#)



[Téléchargez le catalogue des formations](#)

Toutes les dates
jusque fin 2019

- [Manager, porter le sens et faciliter la performance](#)
11 & 12 octobre + 09 & 26 novembre + 14 décembre 2018
Développer la cohésion et les talents de votre équipe, l'implication individuelle et collective
- [Gérer un projet en collaboratif pour atteindre les objectifs](#)
15 & 16 octobre + 19 novembre + 07 décembre 2018
Enrichir vos outils de gestion de projet et développer vos compétences de manager transversal pour amener votre équipe à l'objectif
- [Vendre et valoriser les produits, projets et services](#)
06, 07 & 27 novembre 2018
Donner envie, convaincre et augmenter son taux de concrétisation
- [S'affirmer et favoriser la coopération](#)
15 & 16 novembre 2018
Parce que bien communiquer n'est pas inné
- [Organisation du temps : Sortir du « je n'ai pas le temps »](#)
03 décembre 2018
Gérer votre temps et vos priorités pour améliorer votre efficacité
- [Développer vos compétences relationnelles en situation tendue](#)
04 décembre 2018
Apaiser les tensions : prendre du recul pour restaurer les relations de coopération, comprendre le rôle de nos émotions
- [Donner de l'impact à vos présentations orales](#)
17 décembre 2018
Parce que être écouté et non pas entendu fait toute la différence

Nous vous proposons également des solutions intra-entreprise développées sur la base de vos objectifs pédagogiques. Ces formations peuvent avoir lieu sur votre site, partout en France.

Les catalogues de nos [formations](#) et [accompagnements](#) sont en ligne

Nos valeurs



Ecoute

De votre contexte, vos besoins,
vos atouts, vos objectifs



Exigence

De professionnalisme dans nos interventions
A renforcer la responsabilisation des personnes



Bienveillance

En favorisant une communication empathique
pour développer les échanges et la coopération



Complémentarité

Des talents et des personnalités
pour enrichir l'intelligence collective



Simplicité

Par une approche pragmatique
Pour des mises en action rapides

Contactez nous

contact@com-hom.com

www.com-hom.com

ou [contactez l'un des consultants](#)

Les précédents numéros

Date

Wel'Com-Hom News N°37 – « L'ABCDaire enthousiaste et décalé du management »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Mai 2018

[Wel'Com-Hom News N°37](#)

Wel'Com-Hom News N°36 – « J'ai dix ans, je sais que c'est vrai et j'ai dix ans... »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Janvier 2018

[Wel'Com-Hom News N°36](#)

Wel'Com-Hom News N°35 – « Rien n'est permanent, sauf le changement »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Août 2017

[Wel'Com-Hom News N°35](#)

Wel'Com-Hom News N°34 – « Pour une performance durable et responsable »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Février 2017

[Wel'Com-Hom News N°34](#)

Wel'Com-Hom News N°33 – « La décision, acte essentiel de la vie de l'entreprise »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Septembre 2016

[Wel'Com-Hom News N°33](#)

Wel'Com-Hom News N°32 – «Le droit à l'erreur, une source intarissable d'apprentissage »
N° accessible sur [le lien suivant](#)

Juin 2016

[Wel'Com-Hom News N°32](#)

Consultez les [précédents N° du Wel'Com-Hom News](#)

Copyright

Les textes sont la propriété des auteurs référencés et de [Com-Hom](#) .

Wel'Com-Hom News est édité par [Com-Hom](#)

Le profil de personnalité [J'AIME®](#) est une marque déposée à l'INPI par Marc Vilcot, consultant [Com-Hom](#)

Crédit photographique : Com-Hom, Fotolia,

Tous droits réservés.