



Evoluer ensemble et oser prendre sa place

Comprendre les dynamiques pour mieux s'ancrer dans sa posture

Le système familial ou professionnel peut parfois paraître complexe. Le comprendre, c'est permettre d'adopter une posture plus juste, plus stable, plus alignée.

Dans cette démarche, l'individu n'est pas isolé : il est en interaction constante avec les autres. En tant que coach, nous faisons appel à des outils issus de la systémique et de la cohésion d'équipe pour éclairer ces interactions, mettre en lumière les rôles implicites, les blocages ou les non-dits, et ainsi ouvrir de nouveaux possibles.

Objectifs de l'accompagnement

- Identifier sa place dans un système (familial, professionnel ou d'équipe)
- Clarifier ses zones de responsabilité et de liberté
- Comprendre les fonctionnements relationnels, les freins et les leviers
- Adopter une posture plus sereine, juste, choisie
- Favoriser des relations conscientes et respectueuses

Coaching individuel (privé ou professionnel)

- Accompagnement personnalisé centré sur la compréhension de son système d'appartenance (famille, entreprise, équipe)
- Outils utilisés : questionnements systémiques, visualisations, constellations en individuel, schémas relationnels

En entreprise (managers, équipes, groupes projet)

- Ateliers de cohésion et d'intelligence collective
- Mise en lumière des rôles, interactions et zones de tension ou d'oubli
- Outils utilisés : cartes systémiques, constellations organisationnelles, exercices collaboratif

Tarifs

Devis sur demande et adapté selon le type d'accompagnement (privé ou entreprise)

Pour en savoir plus ou poser les premiers mots sur votre besoin, prenez contact avec :

Barbara Kappeler
Thérapeute et coach TDA/H
+41 79 483 22 55
barbara@labanquiseverte.ch

Cynthia Colliard
Consultante Business
+41 78 601 68 61
cynthia@echographic.ch