

*L'Accompagnement Autrement  
des relations au travail*

*Raphaëlle* **COQUIBUS**

# **ESPACE DE REGULATION PROFESSIONNELLE**

**Postures & Relations au travail**

<https://raphaellecoquibus.com>

**Dispositif d'accompagnement individuel en  
entreprise de prévention des tensions et conflits**

*Document de présentation à destination des  
directions, RH et décideurs*

# PRÉSENTATION



Les contextes de travail actuels sont marqués par des transformations rapides, des injonctions multiples et des tensions accrues dans les relations professionnelles.

Dans ce contexte, de nombreux professionnels expriment le besoin de disposer d'un espace ponctuel, neutre et confidentiel pour prendre du recul, clarifier leur posture et ajuster leurs modes d'action, sans s'inscrire dans un accompagnement long.

- ✓ FINALITÉS DU DISPOSITIF
- ✓ A QUI S'ADRESSE-T-IL ?
- ✓ SITUATIONS ACCOMPAGNÉES
- ✓ CADRES DE L'ACCOMPAGNEMENT, CONFIDENTIALITÉ
- ✓ BÉNÉFICIAIRES - MODALITÉS PRATIQUES - TARIFS

# FINALITÉS DU DISPOSITIF

Offrir un espace professionnel permettant de déposer ce qui est nécessaire, auprès d'une tierce personne, afin de clarifier sa situation, sa posture et ses marges de manœuvre au travail.

- ✓ UN ESPACE PROFESSIONNEL **INDIVIDUEL**, NEUTRE ET CONFIDENTIEL
- ✓ UN DISPOSITIF PONCTUEL DE RÉGULATION, MOBILISABLE SELON LES BESOINS
- ✓ UN OUTIL DE PRÉVENTION DES TENSIONS ET DES CRISPATIONS RELATIONNELLES
- ✓ UN TEMPS DE PRISE DE RECUL POUR CLARIFIER SA POSTURE, SES DÉCISIONS ET SES MARGES DE MANŒUVRE AU TRAVAIL
- ✓ UN APPUI À L'ADAPTATION AU CHANGEMENT, Y COMPRIS DANS DES CONTEXTES TRANSVERSAUX ET INTERSERVICES

Ce que c'est

Ce que ce n'est pas

- ✗ Ni une prestation de formation, de coaching, d'audit, de consulting - individuelle ou collective\*
- ✗ ni un suivi thérapeutique ou un accompagnement de soin
- ✗ ni une évaluation individuelle ou managériale
- ✗ ni un coaching de performance ou d'optimisation des résultats
- ✗ ni un dispositif disciplinaire ou de traitement de situations lourdes

<https://raphaellecoquibus.com>

*\*prestations proposées par ailleurs par l'Accompagnement Autrement*

Je propose un espace de régulation professionnelle accessible aux volontaires. Avec cette prestation, l'idée n'est pas de traiter des situations lourdes, mais de prévenir, réguler et clarifier ce qui se joue dans les relations de travail avant que cela ne se cristallise.

## **A QUI S'ADRESSE -T-IL ?**

- managers
- professionnels RH



**anticiper plutôt que réparer  
désamorcer avant escalade  
réguler en amont**



- volontariat
- pas de désignation hiérarchique
- pas d'évaluation
- pas d'obligation de suivi

# SITUATIONS ACCOMPAGNÉES



## BESOINS

tensions relationnelles  
communication difficile  
positionnement professionnel  
prise de décision contraintes  
changement(s) à affronter  
clarification d'un rôle ou d'un cadre  
situations inconfortables ou bloquées  
isolement fort  
charge émotionnelle élevée  
peu d'espaces neutres

S'adapter dans un contexte instable  
Faire face aux changements sans s'épuiser  
Tenir sa posture dans des environnements  
sous tension  
Préserver la capacité à travailler ensemble en  
période de changements

## LEVIERES



relation à  
soi



relation aux  
autres



relation à son  
environnement

## **CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT**

Ce dispositif vient en complément des actions déjà existantes au sein des organisations et s'inscrit dans une logique de prévention, de régulation et de soutien des relations au travail.

**Chaque accompagnement est ponctuel et indépendant\*.**

- individuel
- 45 minutes
- présentiel / visio
- sur temps de travail
- créneaux définis



## **CONFIDENTIALITÉ**

- confidentialité totale
- aucun contenu individuel transmis
- sur demande :
  - nombre de séances
  - tendances anonymisées
  - thèmes récurrents
  - recommandations actionnables

*\*Si besoins complémentaires > réorientation vers une autre prestation indépendante, en dehors de ce dispositif et selon des modalités distinctes.*

<https://raphaellecoquibus.com>

## **BÉNÉFICES**

## Meilleures PERFORMANCES

<b>Pour soi</b>	Formuler explicitement ses besoins, Identifier ses priorités, Trouver un compromis, Gagner en efficacité
<b>Avec les autres</b>	Améliorer la communication, Favoriser la coopération
<b>Dans son environnement</b>	Réduire les tensions, Favoriser un climat de travail apaisé



## **MODALITÉS PRATIQUES**

- présentiel possible sur Dijon / visio ailleurs
- créneaux possibles pour dirigeants / managers
- mise à disposition d'un kit de communication interne facilitant le lancement du dispositif.



### + SUR MESURE

## **TARIFS**

- 3 séances de 45 min sur 3 semaines > 650 € **DECOUVERTE**
- 10 séances de 45 min sur 6 semaines > 2 000 € **EXPLORATION**
- 20 séances de 45 min sur 3 mois > 3 800 € **GÉNÉRALISATION**

TVA non applicable – art. 293B du CGI

<https://raphaellecoquibus.com>



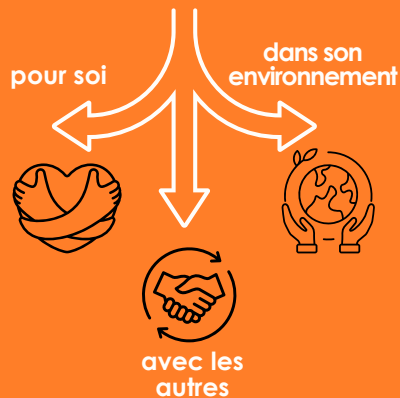
**CRENEAU**



**BESOIN**



**LEVIER**



**GAINS**

Offrez un espace confidentiel et volontaire permettant aux salariés de prendre du recul sur leurs situations professionnelles, de clarifier leur posture, de réguler ce qui se joue dans les relations de travail et de retrouver des marges de manœuvre utiles. Ce dispositif peut être activé rapidement et adapté aux réalités de chaque organisation.

*Raphaëlle* **COQUIBUS**

# Envie d'en savoir plus ?

[raphaelle.coquibus@gmail.com](mailto:raphaelle.coquibus@gmail.com)

+33 7 67 90 70 11

<https://raphaellecoquibus.com>