



Programme d'accompagnement pour un collectif robuste

**Restaurez l'énergie de votre collectif
avant qu'elle ne s'épuise !**

SOMMAIRE

DÉCOUVREZ L'INTÉGRALITÉ DES
FORMATIONS SUR NOTRE SITE

www.hormesys.fr



LE CONTEXTE	p3
NOTRE APPROCHE & PROMESSE	p4
LE PARCOURS CORO	p5
0 Auto-Diagnostic d'énergie collective (Cor.AI) et élaboration de l'offre	p6
1 Diagnostic systémique & atelier appropriation	p7
2 Parcours de développement ciblé	p8
● Parcours managers	p9
● Parcours équipes	p11
3 Coaching individuel et d'équipe	p13
4 Consolidation & suivi collectif	p14
PROFIL CIBLE, AVANTAGES CLÉS ET RÉSULTATS ATTENDUS	p15
INTERVENANTES	p16
CONTACT	p17



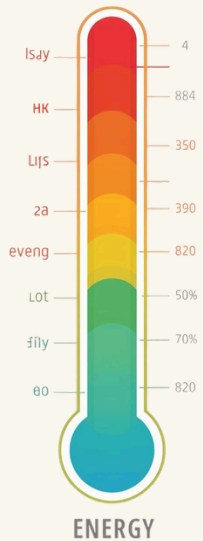
“ Notre ambition : Construire des équipes robustes, pas des héros épuisés.

Les équipes évoluent aujourd’hui dans un environnement saturé : changements constants, surcharge informationnelle, travail hybride, diversité générationnelle, irruption de l’IA...

Autant de facteurs qui désorientent, fragmentent et usent silencieusement les dynamiques de travail.

Managers et équipes font face à la même injonction paradoxale : **faire plus, plus vite, avec moins.**

Ce qu’on voit



Quand l’énergie collective s’affaiblit, **les symptômes** sont visibles :

- Des équipes **éparpillées**, qui courent dans tous les sens sans cap clair.
- Des **frictions et tensions** qui s’installent malgré la bonne volonté.
- Des **processus complexes**, où les décisions se perdent dans la lourdeur.
- Des **managers qui compensent**, jusqu’à l’épuisement.

Ces **désalignements** pèsent sur la performance, la coopération et la santé globale du collectif.

Notre constat

Quand un collectif s’épuise, la première réaction consiste souvent à questionner l’engagement ou la motivation des individus.

Mais cela revient à **traiter les symptômes plutôt que la cause.**

La cause, elle, se trouve dans **l’épuisement organisationnel** — un phénomène documenté par les recherches en psychologie du travail, neurosciences sociales et sociologie des organisations.

L’enjeu n’est plus de motiver davantage, mais de **rendre les collectifs robustes, vivants et capables de se régénérer dans la durée.**



Notre approche

Si la cause est systémique, la réponse doit l'être aussi.

CoRo™ s'inscrit à la croisée des neurosciences et de l'analyse systémique des organisations.

Nous intervenons là où tout commence : dans la circulation de l'énergie collective.

Notre principe : comprendre les dynamiques invisibles avant d'agir.

Trois leviers de robustesse :

- **Le cap** – clarifier les priorités
- **Le lien** – fluidifier la coopération
- **Le sens** – reconnecter l'action à sa finalité

CoRo™ est un programme **modulable et opérationnel**, conçu pour agir avec précision sans alourdir l'organisation.

Il permet de :

- Identifier les frictions structurelles
- Installer des modes de fonctionnement plus simples et soutenables
- Renforcer la capacité du collectif à s'adapter sans s'épuiser

Notre promesse

aider les équipes à redevenir des systèmes vivants, capables de performance durable, de coopération authentique et de régénération dans le temps.

CoRo™ n'est pas un dispositif ponctuel.

C'est une architecture d'accompagnement pour bâtir des collectifs solides — et les faire durer.

Perte de CAP

Écart entre les transformations imposées et la capacité réelle à les intégrer au quotidien.



Perte de LIEN

Écart entre la demande création de valeur collective et le repli individuel sous la pression.



Perte de SENS

Écart entre les valeurs affichées - le discours "care" et bienveillance — et le vécu réel des collaborateurs.



Indice d'énergie collective à 59%

Votre organisation est en risque d'épuisement collectif :

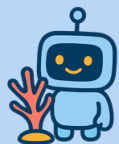
la perte de lien est devenue le signal le plus visible, amplifiée par une perte de cap liée aux transformations.



CoRo est une expérience vivante, structurée et évolutive : un parcours qui s'adapte à chaque équipe pour transformer la fatigue en clarté, le flou en cohésion et la tension en mouvement durable.

0

**Auto- Diagnostic
d'énergie collective
assisté par l'IA
Cor.AI et élaboration
de l'offre**



1

**Diagnostic
systémique & atelier
d'appropriation**

Identifier les zones de
clarté et d'adhésion
autour des six leviers
du collectif

2

**Parcours de
développement ciblé**

Capsules de formation et
facilitation, pour le
manager et l'équipe,
choisies selon les résultats
de l'atelier d'appropriation.

3

**Coaching individuel
et/ou d'équipe**

Transformer les prises
de conscience en
actions concrètes et
durables

4

Suivi & consolidation

Accompagner l'ancrage
des apprentissages et la
solidité du collectif dans
le temps.



OBJECTIF :

Evaluer votre écosystème et à repérer les sources d'énergie ou d'épuisement qui traversent votre collectif.

Outil :



Cor.AI

Le premier diagnostic IA qui révèle ou se cachent les fuites d'énergie dans votre organisation !

Chaque diagnostic est 100 % personnalisé, pas un copier-coller.

Déroulement :

Un parcours en 3 étapes pour comprendre et agir sur l'épuisement collectif :



Questionnaire intelligent 15-20 minutes

Répondez à des questions ciblées fermées et ouvertes. Vos réponses sont anonymes et confidentielles.



Analyse IA personnalisée

Cor.AI vous propose un diagnostic unique car il s'appuie sur les dynamiques propres à votre équipe/collectif.



Diagnostic IEC immédiat

Recevez un diagnostic éclair de votre Indice d'Énergie Collective (IEC) et des points de vigilance à considérer pour préserver l'énergie collective de votre équipe/collectif.

Bénéfice :

Il vous donne une vision claire et globale de votre écosystème humain et met en lumière où et comment se perd l'énergie, pour vous aider à agir concrètement... pas à culpabiliser.

OBJECTIF :

Poser une photographie claire du collectif.

Outil :



Diagnostic CoRo

— évaluer le niveau de clarté, d'adhésion et de robustesse de l'équipe à travers 6 leviers

Raison d'être – Objectifs – Contributions – Relationnel – Processus – Leadership

Déroulement :

Questionnaire diagnostic en ligne

→ remplissage par chaque
membre de l'équipe

Restitution collective (½ journée – facilitation)

→ Lecture partagée des résultats
→ Identification des forces, zones de
tension et fuites d'énergie
→ Co-construction des 2 à 3 leviers
prioritaires de travail

Optionnel entretiens individuels

pour affiner la compréhension des
dynamiques internes

Bénéfice :

Une prise de conscience commune et une vision claire des priorités
d'action pour la suite du parcours.



OBJECTIF :

Développer les compétences managériales et collectives identifiées lors du diagnostic.

Approche :



un parcours composé de **capsules de formation et de facilitation**, combinant apports de savoir-faire, pratique et partage d'expériences.

Deux axes complémentaires :



Pour le manager :

développer un leadership agile, un management responsable et des pratiques de communication inspirantes.



Pour l'équipe :

renforcer la coopération, la communication, la confiance et la résilience collective.

Format :

- Capsules modulables, choisies selon les priorités du collectif.
- Alternance d'ateliers expérientiels, de temps de réflexion et d'outils opérationnels

Bénéfice :

Des équipes plus **alignées et engagées**, un **management plus conscient et confiant**, et une **dynamique collective régénérée**.





Un parcours pour développer **un leadership lucide, agile et responsabilisant**, capable de maintenir la clarté, le lien et le sens dans un environnement mouvant.

Chaque capsule combine **réflexion personnelle, apports concrets et pratiques expérientielles**

Axe 1 — Se connaître & se positionner en leader

Cultiver une conscience de soi et un leadership ancré dans la responsabilité plutôt que le contrôle.

Capsule M1 – Développer un leadership qui favorise la responsabilité personnelle

(avec le modèle **DISC** persolog®)

- Identifier son profil de leadership à partir du modèle DISC : forces, zones de vigilance, leviers d'efficacité.
- Comprendre comment chaque profil aborde la responsabilité et la délégation.
- Adapter son style de management pour encourager l'autonomie et la proactivité.

Capsule M2 – L'art du lâcher-prise dans le leadership

- Distinguer ce qui dépend ou non du manager, pour mieux orienter son énergie.
- Développer la confiance mutuelle et la délégation consciente.
- Cultiver la flexibilité émotionnelle pour garder du recul dans les situations de tension.

Axe 2 — Donner du sens & fédérer

Clarifier le cap, inspirer la confiance et maintenir la cohésion dans l'incertitude.

Capsule M3 – Donner du sens et du cap en contexte instable

- Structurer sa communication pour donner du sens au changement et réduire les résistances.
- Communiquer avec transparence, cohérence et impact, même en situation d'incertitude.
- Renforcer la confiance collective grâce à une parole claire et alignée.

Capsule M4 – Manager une équipe multigénérationnelle

- Comprendre les valeurs, besoins et moteurs des différentes générations.
- Adapter son style de management et sa communication à la diversité des profils.
- Valoriser les complémentarités et prévenir les malentendus intergénérationnels.

Capsule M5 – Animer et fédérer en mode hybride

- Créer une équité d'information et de reconnaissance entre présentiel et distanciel.
- Installer des pratiques inclusives qui renforcent le lien et la cohésion à distance.
- Maintenir la proximité managériale grâce à des rituels collectifs et des temps d'écoute ciblés

Axe 3 — Faire grandir & innover

Passer du management de contrôle à un leadership de développement et de discernement.

Capsule M6 – Manager coach : faire grandir ses collaborateurs

- Adopter une posture de coach pour stimuler l'autonomie et la responsabilité.
- Pratiquer l'écoute active et le questionnement puissant.
- Transformer les entretiens de suivi en espaces de développement et de motivation.

Capsule M7 – IA et discernement managérial

- Identifier les limites et opportunités de l'IA dans la pratique managériale.
- Poser des garde-fous énergétiques : utiliser l'IA pour délester la charge mentale, sans renforcer la surcharge cognitive.
- Explorer l'IA au service de la clarté, de la priorisation et de la prise de décision partagée.





Un parcours pour **(re)trouver du sens, du lien et de la clarté** dans un environnement mouvant.

Les capsules combinent **formation, facilitation et expérimentation collective**, pour renforcer la confiance, la coopération et la résilience au quotidien.

Axe 1 — Se connaître & se relier

Renforcer la conscience de soi et du collectif pour mieux coopérer.

Capsule E1 – Mieux se connaître pour mieux collaborer

(avec le modèle **DISC** persolog®)

- Découvrir son profil de comportement et de communication .
- Identifier les forces et complémentarités au sein de l'équipe.
- Adapter sa communication pour fluidifier les échanges et renforcer la coopération.

Capsule E2 – Cultiver sa résilience personnelle et collective

(avec le modèle persolog® de la Résilience)

- Évaluer son niveau de résilience à travers dix facteurs clés.
- Identifier ses ressources internes et ses leviers d'adaptation.
- Transformer la résilience individuelle en force collective, au service de l'équipe.

Axe 2 — Se structurer & s'aligner

Clarifier le cap, les rôles et les modes de fonctionnement pour agir avec cohérence.

Capsule E3 – Retrouver sens, cap et contribution en contexte mouvant

- Donner du sens à l'action collective malgré les changements constants.
- Clarifier les priorités, les rôles et les contributions de chacun.
- Pratiquer la priorisation et le recadrage collectif pour maintenir la cohérence.

Capsule E4 – Mieux collaborer dans la diversité et à distance

(hybride & intergénérationnel)

- Renforcer la sécurité psychologique et la confiance dans une équipe dispersée.
- Mettre en place des rituels d'inclusion et de connexion entre présentiel et distanciel.
- Valoriser les atouts des différentes générations et créer des passerelles entre leurs styles.

Capsule E5 – Simplifier les processus, fluidifier l'action

- Identifier ce qui freine ou complexifie le quotidien collectif.
- Créer des processus légers et adaptables favorisant autonomie et initiative.
- Alléger les rituels et réunions dans un environnement hybrides

Capsule E6 – Leadership partagé et intelligence collective

- Partager la responsabilité de la cohérence et du climat d'équipe.
- Expérimenter la prise de décision collective et les rôles tournants.
- Développer la maturité collective pour renforcer la robustesse du système

Axe 3 — Se préserver & innover

Trouver un équilibre durable entre performance, clarté et énergie collective.

Capsule E7 – IA coopérative et écologie de l'information

- Explorer comment l'IA peut fluidifier la communication et la coordination sans déshumaniser la relation.
- Introduire la notion d'écologie de la donnée : moins d'informations, mais mieux partagées.
- Identifier et réduire le bruit informationnel et la surcharge numérique.
- la prise de décision partagée.

Capsule E8 – Éviter la surcharge numérique et informationnelle

- Identifier les sources de surcharge : excès de notifications, réunions en ligne, outils multiples, micro-interruptions, infobésité.
- Explorer la notion de "bruit informationnel", quand trop d'informations devient une pollution énergétique.
- Mettre en place des rituels de déconnexion et de régulation pour restaurer la concentration et l'énergie collective.



OBJECTIF :

ancrer les apprentissages, lever les freins internes et renforcer la dynamique collective.



Le coaching **CoRo** prolonge et consolide le parcours de formation en aidant chacun à **transformer ses prises de conscience en leviers d'action concrets**. Il soutient les ajustements de posture, la mise en pratique au quotidien et l'intégration durable des nouvelles façons de coopérer.

Format :



Coaching individuel ciblé (manager et/ou collaborateurs)

- Lever les freins personnels et renforcer la confiance dans l'action.
- Soutenir l'intégration des apprentissages issus des capsules.



Coaching collectif d'équipe

- Un espace d'ancrage pour consolider les apprentissages post-diagnostic.
- Renforcer la cohérence, la confiance et la coopération au sein du collectif.

Bénéfice :

Cet accompagnement sur mesure permet de **passer de la compréhension à l'incarnation**, et d'inscrire le changement dans la durée.

OBJECTIF :

ancrer durablement les apprentissages et renforcer la robustesse du collectif dans le temps.



Cette étape permet de mesurer **les progrès**, de **valoriser les réussites** et de **pérenniser les nouvelles pratiques** installées pendant le parcours **CoRo**

Déroulement :

Bilan collectif :

retour sur les apprentissages individuels et collectifs.

Partage de pratiques réussies :

en contexte hybride et intergénérationnel.

Co-construction d'un plan d'action pérenne :

rituels, outils et engagements concrets pour entretenir la dynamique.

Points d'étape à 3 et 6 mois

(2h chacun) pour suivre l'évolution, ajuster et maintenir l'énergie collective.

Bénéfice :

Un collectif qui **se nourrit de l'expérience**, consolide ses réussites et maintient une **dynamique vivante et durable**.



CoRo n'est pas pour vous si :

- Vous recherchez **une solution rapide ou cosmétique**, sans engagement réel dans la durée.
- Vous souhaitez **“réparer les collaborateurs”** plutôt que **réaligner les dynamiques collectives**.
- Vous n'êtes pas prêt-e à **prendre du recul, questionner vos pratiques et montrer vos zones de vulnérabilité**.
- Vous n'êtes pas disposé-e à **travailler en transparence**, à dire les choses et à écouter ce qui émerge

CoRo est une démarche sincère, exigeante et régénérante — pour les organisations et les équipes qui ont le courage de se regarder en face, et l'envie de restaurer leur énergie à la source.

Les + du programme CoRo

- **Format flexible** : en présentiel, à distance ou en format mixte selon vos besoins et le rythme de votre équipe.
- **Financement facilité** : prise en charge possible par votre **OPCO**.
- **Diagnostic inclus** : la valeur du diagnostic d'équipe est **déduite du montant total du programme**.

Le résultat =

- Des équipes **plus alignées, plus solides et plus sereines**,
- des managers **qui ne portent plus seuls la dynamique du collectif**,
- et une organisation **capable de traverser les changements sans s'épuiser**.



Lets stay in touch

Échangeons sur votre projet :
parcours adapté et proposition sur mesure

CONTACTEZ-NOUS

hormesys

10 Porte du Miroir 68100, Mulhouse
+33 (0)1 79 35 13 00
contact@hormesys.fr
www.hormesys.fr | www.persolog.fr

Intervenantes



Catalina Mariuta

Formatrice & Coach certifiée

Passionnée par les dynamiques humaines et collectives, j'aide les leaders et leurs équipes à conjuguer performance et équilibre humain dans un monde en changement permanent



Luz d'Ans

Formatrice & Coach certifiée

Pionnière du leadership augmenté et de la gouvernance intégrée IA + humain, j'aide les dirigeants à concilier innovation technologique, discernement humain et leadership conscient.



Lets stay in touch



10 Porte du Miroir 68100, Mulhouse

+33 (0)1 79 35 13 00

contact@hormesys.fr

www.hormesys.fr | www.persolog.fr



Catalina Mariuta

+33 (0)6 17 47 12 56

catalina@hormesys.fr

