



MA VIE + FACILE



Valérie LAFFITTE

- ✓ prendre soin de soi
- ✓ savoir ce qu'on veut
- ✓ rêver grand
- ✓ commencer petit

MA VIE

+

FACILE

UN MINI-LIVRE
TOUT SIMPLE
POUR VOUS
FACILITER
LA VIE !

entre Vous et Moi

J'espère que vous trouverez
dans ces quelques pages
un peu d'inspiration !
et qu'elles seront l'occasion
d'autres échanges,
voire de coopération !

Valérie



LA VIE PEUT ÊTRE AUSSI SIMPLE QUE :

- prendre soin de soi
- savoir ce qu'on veut
- rêver grand
- commencer petit



Envie d' **Efficacité & Sérénité** ?

Je partage avec vous quelques-unes de mes astuces pour me faciliter la vie professionnelle et personnelle.

Parmi elles, certaines sont universelles et conviennent à tout être humain, d'autres sont plus personnelles et conviennent à certains. Prenez ce qui vous intéresse, laissez le reste.

Faisons simple.

Quand je me sens débordée, voici par quoi je commence :

- ✓ Je me rappelle de prendre soin de moi avant d'aider qui que ce soit
- ✓ Je me rappelle ce que je veux vraiment, essentiellement
- ✓ Je me reconnecte à mes aspirations et mes rêves
- ✓ Je fais un petit pas en direction de mes rêves et projets

RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

1. Conscience de soi
2. Lâcher prise & respiration
3. Petit pas
4. Auto-encouragement
5. Remise en action



Je suis quelqu'un de plutôt paisible
et fais en sorte de préserver ma sérénité.

Il m'arrive pourtant de me retrouver sous stress,
sous une pression de temps et de résultat qui me fait perdre mes moyens.

*(Sous stress, le "danger" perçu par le cerveau
déclenche le mode "survie" qui nous protège
en favorisant des réactions automatiques
mais bloque la réflexion pourtant bien utile
pour prioriser les actions en cas de surcharge !)*

Depuis une dizaine d'années, j'ai appris à retrouver mon équilibre
de plus en plus rapidement en suivant ce processus :

1. Conscience de moi et de mes enjeux : "OK, je suis en stress"

Prendre conscience de mon état de stress est le premier pas
qui me permet de décider d'agir consciemment
et non impulsivement sous l'effet du stress.

2. Lâcher prise et respiration ici et maintenant

Je déconnecte le mode automatique en lâchant l'enjeu qui me met sous stress et m'occupe simplement d'activer le mode détente (système nerveux parasympathique) en respirant profondément et ne m'occupant que de ma respiration (technique apprise lors de mes cinq accouchements sans péridurale).

> **Mon corps** se calme.

3. Petit pas faisable avec ce que j'ai déjà

Je fais une chose simple que je suis capable de faire avec mes ressources habituelles, dans ma zone de confort.

> **Ma pensée** se remet en fonctionnement.

4. Auto-encouragement

Je constate que je suis capable dans ce domaine et m'en félicite, je me parle avec bienveillance et m'encourage : j'ai tout de même certaines capacités déjà éprouvées.

> **Mes émotions** redeviennent porteuses.

5. Remise en action possible

Forte de mes propres encouragements, je suis à nouveau capable d'orienter mon action et de me confronter à la tâche qui m'attend.

Si besoin, je refais la boucle !

GARDER MA MOTIVATION

- Je me rappelle ce que je veux et pourquoi
- Je me lance des défis faciles à atteindre
- Je rends mes tâches ludiques car j'ai besoin de jouer



ON JOUE ?

Je suis naturellement persévérante
quand j'ai une idée en tête mais...

Je me fixe aussi des mini-défis
pour m'auto-encourager.

Je m'amuse en rendant mes défis ludiques.

Je mets en place des **routines à durée limitée**
jusqu'à l'atteinte de mon objectif.



J'accorde de la valeur à mes contributions
car j'y mets mon cœur, mon expérience et mon engagement
et j'espère qu'elles seront vraiment utiles à plusieurs voire à beaucoup !

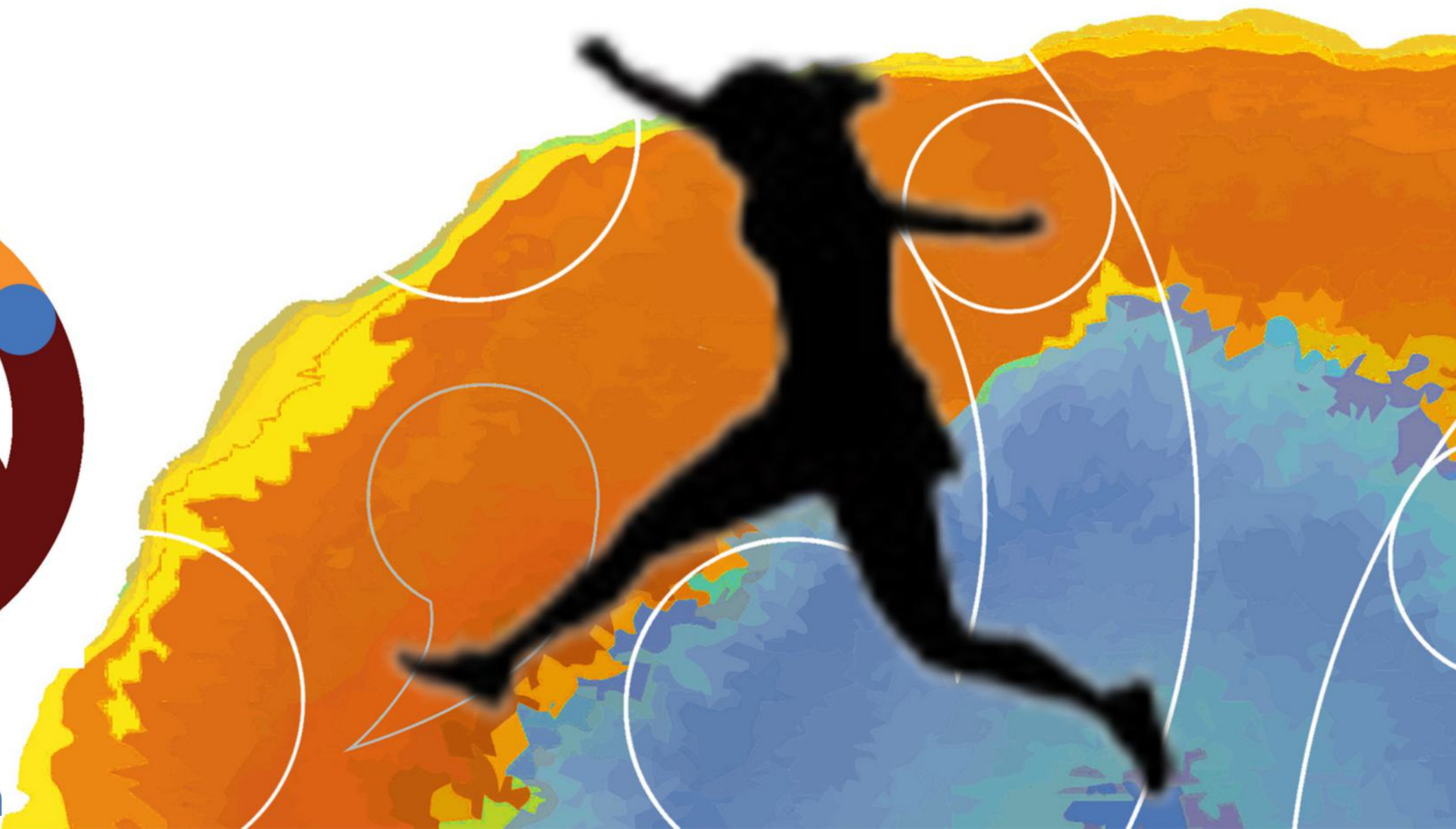
Agir en accord avec mes valeurs
est un des secrets de ma motivation.



PAS DE PEUR, PAS DE COURAGE

« La peur n'est pas
un signe de lâcheté »
dit Paulo Coelho

C'est une porte ouverte
au courage, dis-je !



😎 Tant que je suis dans ma zone de confort, je suis **tranquille**.

😊 Je fais ce que je sais faire de mieux mais je ne relève **pas de défi**.

😊 Or les défis me stimulent et sont **l'occasion d'apprendre** et d'évoluer.

😬 Oui mais... **hors de ma zone de confort**, certaines situations me font peur.

😊 Je pourrais rentrer dans ma coquille et **me contenter** de ce que je fais déjà.

😞 **Je m'ennuie**.

😱 J'ai envie d'**exploration**, je sors de ma coquille, j'ose affronter le monde.

😬 En réalité, je n'affronte que **mes propres peurs**.

😊 Mais comme j'aspire à connaître le monde,
à faire de **nouvelles expériences** et à me développer moi-même...

💪 Je m'arme de courage et j'affronte l'**inconnu**.
Jusqu'à ce qu'il devienne connu et s'intègre à ma zone de confort.

😊 Alors je n'ai plus peur et j'ai **grandi** !

😊 C'est ainsi que je grandis, un **petit pas** à la fois...

😊 Enfin, je parle de **développement personnel**, car je mesure toujours un mètre cinquante-trois.

👤 Il y a quelques années, du haut de mon mètre cinquante-trois,
j'ai parlé sans micro devant une salle d'une centaine de personnes. Et **j'ai tremblé**.

😊 Je le fais maintenant régulièrement et parfois à deux pour accompagner une entreprise.
Un petit pas à la fois. Et **je me sens à la hauteur**. (Du haut de mon mètre cinquante-trois.)

Et vous, quand avez-vous récemment quitté votre zone de confort ?

COURAGE, OSONS !

Ce n'est pas parce que les choses
sont difficiles que nous n'osons pas,
C'est parce que nous n'osons pas
qu'elles sont difficiles !

(Sénèque)



Il m'arrive parfois d'avoir un "choix difficile" à faire dans ma vie,
un cap personnel à passer, des conversations courageuses à provoquer.

Et pourtant j'aime les choses simples
et je prends plaisir à faciliter la vie aux personnes que j'accompagne.

C'est difficile de faire simple. Et c'est facile de se prendre la tête.

“ Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas,
C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles ! ” disait déjà Sénèque.

AUTREMENT DIT, LE COURAGE D'OSER NOUS FACILITE LA VIE.

Dans une telle situation, je prends un temps à part
pour me recentrer et rassembler mon courage.

C'est reculer pour mieux sauter,
méditer pour mieux agir,
toucher le fond pour mieux rebondir.

Et puis : je décide, j'ose et j'agis.

Je voudrais vous insuffler le courage que j'ai trouvé.

Quel cap, quel col allez-vous franchir de votre côté ?

JE PASSE À L'ACTION

- * Je veux
- * Je crois
- * J'invente
- * J'agis



Comment transformez-vous vos idées en réalité ?

Voici comment je mène à bien mes propres projets :

1 JE VEUX

Tout commence par une intention claire.
Je veux - par exemple - accompagner telle organisation à tel résultat.
(Si je ne veux pas, je ne fais pas.)

2 JE CROIS

Incontournable ! Je crois d'abord que c'est possible.
Je crois que les personnes avec qui je travaille sont capables.
Je crois aussi en mes propres capacités.
(Si je n'y crois pas, je n'irai pas bien loin.)

3 J'INVENTE

Comment rendre les choses possibles ? Le chemin reste à inventer.
En m'appuyant sur l'existant, bien sûr, mais le propre d'un projet est d'être nouveau.
(Sinon, il n'y aurait qu'à suivre une recette.)

4 J'AGIS

Je teste, j'ajuste, je concrétise.
Et le projet prend forme !
(Autrement, je réinvente parce que j'y crois.)

Ce processus est-il universel ?
C'est en tout cas le mien
et il fonctionne très bien.
Je ne l'ai pas appris dans un livre
mais en m'observant vivre.
C'est ainsi que je comprends comment j'agis.

Réalité observée > Idée de la réalité > Réalité augmentée

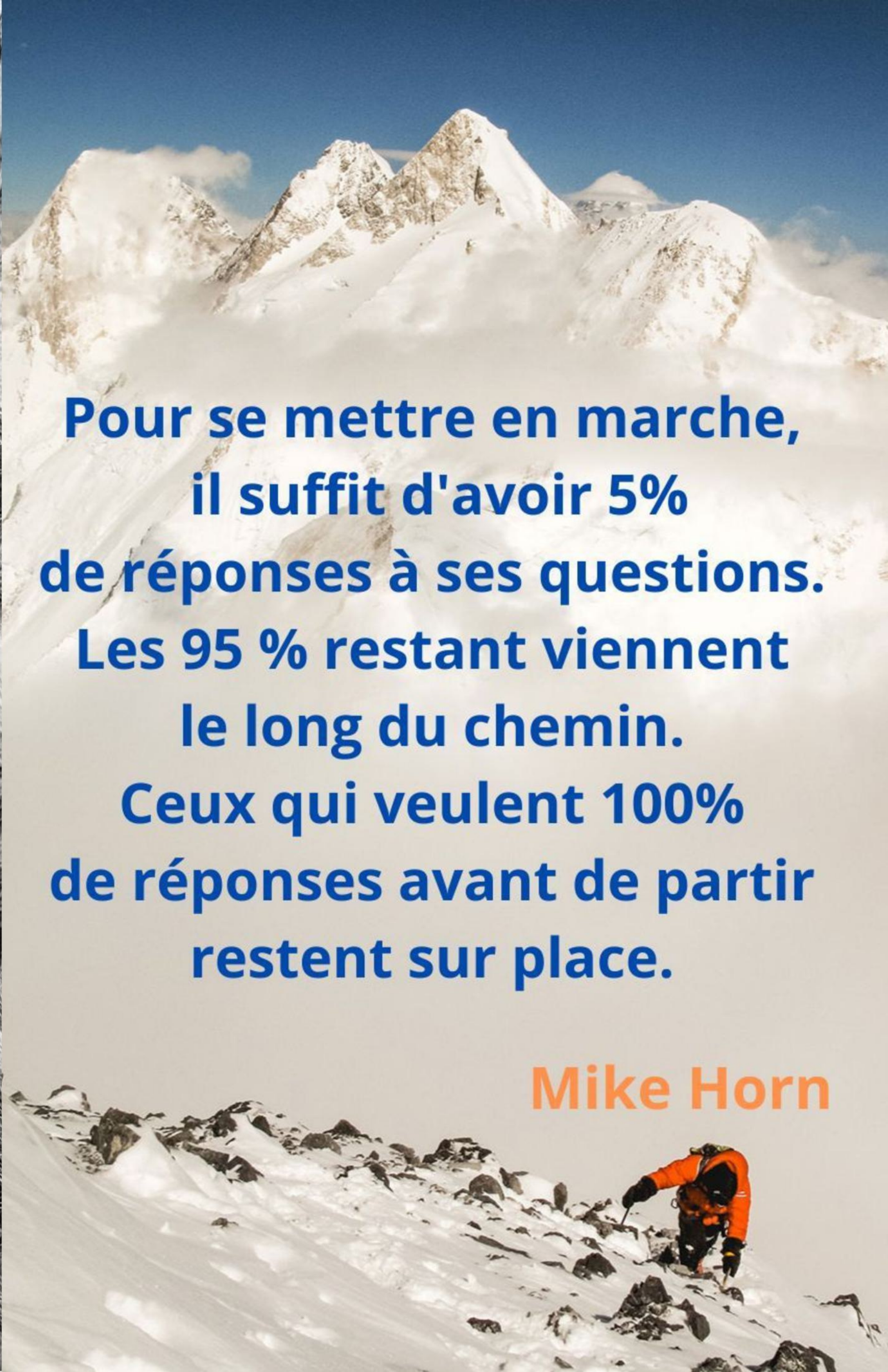
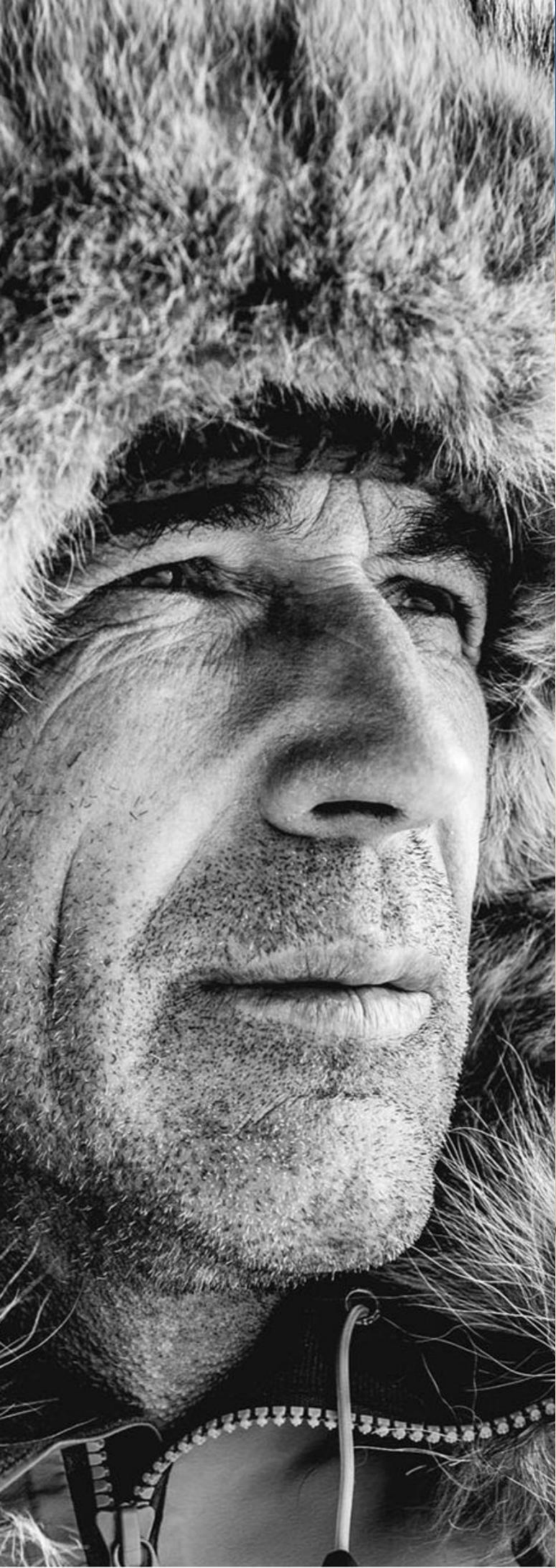
Je retiens les principes tirés de mes expériences
(pas toujours les expériences).

Ils deviennent des "guides" que j'adapte à chaque situation,
ils m'inspirent pour aider les personnes que j'accompagne
à dégager leurs propres principes.



😊 ET VOUS ?

Quel est votre processus pour transformer vos idées en réalité ?
Vous reconnaissez-vous dans celui-ci ?



**Pour se mettre en marche,
il suffit d'avoir 5%
de réponses à ses questions.
Les 95 % restant viennent
le long du chemin.
Ceux qui veulent 100%
de réponses avant de partir
restent sur place.**

Mike Horn



PENSER AUTREMENT POUR AGIR AUTREMENT



Pourquoi travailler durement quand on peut travailler autrement ?

Pour se faciliter la vie, il suffit souvent d'y penser 😊

👉 La formule gagnante :

✅ Une bonne couche de **cohésion sociale**

3C = Convivialité, Communication, Coopération

✅ et une bonne dose de **réflexion stratégique**

3I = Intelligence, Imagination, Innovation

Efficace pour optimiser le quotidien
pour travailler mieux sans s'épuiser
être dans la joie et la bonne humeur

Vous aussi, vous pensez autrement pour vous faciliter la vie ?

🎁 inspiration

<https://www.tiktok.com/@unilad/video/7299849304657743136>

MON OBJECTIF OU LE SIEN ?



photo : lieutenant de vaisseau Émilie (source : Armée de l'Air)



Valérie Laffitte
entrapprendre.com

Qui pilote ?!

🎯 Objectif : ce mot est on ne peut plus ambivalent et galvaudé.

♥ En ce qui me concerne, mon objectif est ce que je veux réaliser.

Si je le mets dans ma to-do list, c'est pour m'aider à le planifier et le prioriser pour faire tout ce que je VEUX faire.

J'ai observé que si je mets dans ma to-do list ce que je DOIS faire, ça ne fonctionne pas : je procrastine.

À moins que je me l'approprie et veuille personnellement en faire mon objectif.
Question de choix.

Tant que ce ne sont pas mes objectifs mais ceux de quelqu'un d'autre, je serre les dents mais les choses n'avancent pas vite.

Quand je sais ce que je veux, ça va très vite et je dégage les obstacles.
C'est ce qu'on appelle productivité.

✓ Je choisis mieux quand je dis oui et quand je dis non, et pourquoi.

À vous : et si vous faisiez le tri dans vos tâches à effectuer ?
Lesquelles réalisent vos aspirations ? Lesquelles "plombent" votre motivation ?

Quand dites-vous "il faut" et quand dites-vous "je veux" ?

✓ C'est vous qui choisissez.

ALLER À L'ESSENTIEL

- 1 Clarifier mes priorités**
- 2 Simplifier**
- 3 Savoir dire non**



Mes 3 façons préférées d'aller à l'essentiel pour me faciliter la vie !

1 Clarifier mes priorités

Pourquoi ? Parce que je déteste me sentir submergée par une to-do list infinie.

Comment ? Je me demande : "Qu'est-ce qui fera une vraie différence aujourd'hui ?"

2 Simplifier

Pour quoi ? Pour diminuer le niveau d'énergie à payer de ma personne pour agir.

Comment ? Je prends du recul et me demande :

"Comment faire encore plus simple et même mieux ?"

3 Savoir dire non (parfois)

Pour quoi ? Pour pouvoir dire oui à ce qui compte vraiment.

Comment ? J'évalue mes enjeux avant de m'engager et :

"Qu'est-ce que je peux proposer quand je dis non ?"



BONUS : L'essentiel de l'essentiel :
aller droit au but en préservant mon énergie

Je suis allée à l'essentiel 😊

Ces astuces sont les miennes. Les choses peuvent être différentes pour vous.

Parlons-en si vous voulez : faisons connaissance, puis allons à votre essentiel.

3 QUESTIONS SIMPLES

🔑 QUOI ?

🔑 POUR QUOI ?

🔑 COMMENT ?



EXEMPLE
VÉCU

3 questions puissantes quel que soit le contexte :

🔑 QUOI ?

🔑 POUR QUOI ?

🔑 COMMENT ?

Ces questions vous paraissent **trop simples** pour être efficaces ?

👉 Testez-les d'abord, on en reparle après !

👉 Le secret est dans l'adaptation des questions à votre contexte.

Les adapter ensemble en situation les rend encore plus **transformatrices**.

Testez avec moi si vous préférez !

Des clients me font régulièrement cette remarque :

« Vos questions sont d'une précision chirurgicale »

Je vous avoue mon secret en deux étapes :

1 Je pose des questions extrêmement simples

2 Je les adapte finement au contexte de mon client

Vous voulez un exemple ?

Cette DRH se lasse de gérer seule tous les entretiens pro
et souhaite les déléguer aux managers qui estiment ne pas en avoir le temps.

 **Valérie** : (QUOI) « Que voulez-vous changer en changeant d'interlocuteur ? »

 **DRH** : « Que les managers deviennent acteurs de la fidélisation des talents. »

 **Valérie** : (POUR QUOI) « Qu'y gagneraient-ils s'ils y "perdaient" du temps ? »

 **DRH** : « Une meilleure connaissance des forces et aspirations de leur équipe...
une meilleure relation avec eux... un meilleur engagement de leur part...
et probablement un gain de temps à gérer leur équipe ! »

 **Valérie** : (POUR QUOI) « Et vous ? Qu'y gagnerez-vous ? »

 **DRH** : « Du temps...
des salariés reconnus... et reconnaissants...
une libération personnelle... une disponibilité pour des projets à forte valeur humaine ajoutée...
je ferai ce que je veux vraiment faire... je serai qui je veux vraiment être...
une DRH qui valorise les talents et rend l'entreprise agréable à vivre pour tous
(pas juste qui gère des tâches). »

 **Valérie** : (COMMENT) « Qu'allez-vous lâcher, qu'allez-vous commencer
pour devenir cette DRH épanouie et disponible ? »

 **DRH** : « Je vais co-construire avec les managers des outils pour leur faciliter la vie...
et développer leur posture managériale. »

J'ai raccourci cet entretien mais l'intention est toujours très simple : Quoi ? Pour quoi ? Comment ?

Et vous ?

Dans votre situation, qu'est-ce qui vous aiderait vraiment ?

SE DÉVELOPPER



Valérie Laffitte
entrapprendre.com

**J'ENTRAÎNE
MON CORPS
CHAQUE JOUR
ET MON MENTAL
À CHAQUE
INSTANT**

Quel est votre programme sportif d'entretien ?

Comment veillez-vous à entretenir votre corps dans ces trois dimensions basiques ?

 **Étirements** > souplesse et récupération

 **Cardio** > endurance et santé cardiovasculaire

 **Musculation** > force et tonicité

 Je m'étire quotidiennement les quadriceps et les ischio-jambiers, le dos et les épaules, qui sont souvent tendus à cause de postures prolongées.

 J'alterne entre marche rapide ou en montée, course légère, vélo et natation (surtout l'été) pour varier les plaisirs et solliciter différents muscles.

 Je pratique des exercices statiques et dynamiques comme les pompes et le gainage inclinés, les squats, les haltères, la danse !

Vous aussi, vous entretenez votre corps ?
ET VOTRE MENTAL, COMMENT L'ENTRAÎNEZ-VOUS ?

 Beaucoup sont attentifs à l'entretien de leur corps, mais qui **exerce son mental** avec autant de sérieux ?

 Qui se prépare à mieux **affronter les défis** du quotidien, à cultiver la résilience et à maintenir un équilibre intérieur ?

 Qui entraîne son mental à **apprendre** avec facilité, à **prendre des décisions** efficaces, à **innover** en continu ?

Avec un plan d'action d'entraînement mental, que gagnerez-vous dans votre vie professionnelle et personnelle ?

Développer de **nouvelles compétences**
et me confronter à de **nouvelles situations**
me fait évoluer constamment.

Cette évolution personnelle améliore la connaissance de mes forces et faiblesses
et renforce ma "**confiance en soi**".

*(Selon Jung, le soi est plus grand que le moi
car il englobe toutes nos potentialités.)*

C'est ce "soi" choisi
que je développe dans ma vie
et dans celle de mes clients.

Évoluer personnellement est un puissant levier pour se faciliter la vie
et la recentrer sur l'essentiel autour de ses valeurs, limites et aspirations.

- ✓ Cette évolution facilite nos prises de décision
et simplifie nos interactions relationnelles,
soulageant une grande part de notre charge mentale.
- ✓ Elle nous fait grandir en autonomie et, paradoxalement,
nous rend mieux capable de coopérer et déléguer.

JE RÉCAPITULE



Comment je sors le nez du guidon et retrouve le sens de ma mission ?

Simplement : **je récapitule**. Régulièrement.

C'est le meilleur moyen que j'aie trouvé pour ne pas me perdre dans l'activité quotidienne, réajuster agilement mes actions et garder le cap.

Voici donc un récapitulatif des tips abordés jusqu'ici :

 SÉRÉNITÉ

 MOTIVATION

 COURAGE

 ACTION

 INNOVATION

 OBJECTIF

 ESSENTIEL

 DÉVELOPPEMENT

 SIMPLICITÉ

Voyez-vous le **SENS** se dégager au-dessus de la réunion de ces éléments ?
Apparaître un tout cohérent dont la valeur est supérieure à la somme de ses parties ?
Le **sens** se niche dans les **liens** entre les éléments, non dans leur juxtaposition.

Ce sens, c'est vous qui le donnez,
dans les liens que vous faites entre les éléments et les situations,
et ceux que vous faites avec vous-même,
votre expérience et votre vie, professionnelle et personnelle.

J'ALTERNE



. 🧘 Je me repose autant que je travaille.

Condition sine qua non de l'efficacité

🏃 Je persévère autant que je lâche prise.

Le secret de la motivation et de la créativité

J'alterne !

Notre système nerveux est ainsi fait
qu'il a besoin d'une régulation équilibrée
entre la voie de la détente et la voie de l'activité
*(systèmes ortho- et para-sympathique
du système nerveux autonome).*

Entretenir cette flexibilité est crucial
pour préserver nos ressources mentales
et optimiser à la fois notre productivité et notre inventivité
(adaptation agile à un environnement changeant).

Je vous laisse méditer.

LÂCHER PRISE

Quand
j'agis de mon mieux
sans me préoccuper du résultat,
je crée les meilleures conditions
pour qu'il advienne



“ Agir de son mieux sans se préoccuper du résultat ”

C'est ma définition personnelle du **lâcher-prise**.

Beaucoup de stress provient de la volonté d'obtenir un résultat alors que ce résultat n'est pas sous notre contrôle.

Or “ la **sérénité** provient de l'acceptation de ce qui ne peut être changé, le **courage** se manifeste par l'action de changer ce qui peut l'être, et la **sagesse** consiste à discerner l'un de l'autre ”
(d'après Marc Aurèle)

Si le lâcher-prise est un comportement paradoxal, il est pourtant le mieux adapté aux relations humaines.

Vouloir à tout prix un résultat entrave la mise en place des conditions pour que ce résultat survienne.

Le facteur humain est un paradoxe !

- ◆ quand on veut pour quelqu'un, quand on le force, il résiste.
- ◆ quand on lâche prise, qu'on respecte son libre-arbitre, qu'on demande sans exiger, il donne librement.

Quand on prend soin de la relation, qu'on traite les personnes avec respect, on crée les conditions de leur engagement (même s'il n'est pas certain).

Quand on exploite les personnes, qu'on les méprise ou les utilise, on crée les conditions de leur désengagement, visible ou invisible (c'est certain).

PRÉVOIR L'IMPRÉVISIBLE



Quand un problème survient.
Et que je n'ai pas la solution.
Ou que je tourne en rond.

*Par exemple quand mon ordi portable refuse de démarrer
le vendredi précédant une semaine en déplacement.*

Je me félicite de **prévoir** chaque semaine
un après-midi sans rendez-vous, en **prévision** des **imprévus**.

Nicolas Machiavel disait :

« Le perdant parle de ce qu'il fera s'il gagne
tandis que le gagnant sait ce qu'il fera s'il perd. »

Dans mon activité, la gestion des risques au quotidien,
c'est d'abord savoir que **j'ai mis du temps de côté**
pour traiter un problème quand il pointe son nez.

Vous saviez déjà que l'imprévu est prévisible, n'est-ce pas ?
Comment gérez-vous ça ?

CHANGER DE CADRE



Valérie Laffitte
entrapprendre.com



👉 Vous voulez y arrivez en un claquement de doigts ?

Changez de cadre !

Faites de nouvelles rencontres !
Laissez-vous surprendre et inspirer !

Ne sous-estimez pas l'impact de votre cadre de vie sur votre mental,
l'aboutissement de vos projets et l'accomplissement de vos rêves !

😊 Vous voulez innover ?

Changez de cadre !

Rencontrez de nouveaux interlocuteurs !
Inspirez-vous de la nature !

Qu'allez-vous changer pour vous renouveler ?

APPRENTISSAGE EN VOYAGE



Valérie Laffitte
entrapprendre.com

En voyage, je re-découvre une partie de moi !

Imaginez :
Un nouvel espace.
Une page blanche.
Tout est possible.

C'est l'effet que me fait ma chambre provisoire, inondée de soleil, quand j'arrive au chalet.

Je déplie et installe mes affaires.
Je structure mon espace.

Et là, je sens que ma pensée se réorganise.
Mes priorités se clarifient.

◆ C'est magique ◆
Je range mon espace
Je range mon mental

Les trucs les plus simples sont aussi les plus efficaces.
Réorganiser ma vie est peut-être la raison principale pour laquelle je voyage !

- ✓ J'avais oublié de voyager.
- ✓ J'avais oublié de me changer les idées.
- ✓ J'avais oublié l'effet que ça me fait de ranger.

Mais à vous, ranger, ça vous fait quel effet ?!

INTELLIGENCE COLLECTIVE



L'intelligence collective me facilite la vie.

Entourée de personnes qui comprennent mes défis,
j'avance plus vite, et c'est plus fun ainsi !

C'est réciproque aussi :
j'aime faciliter la vie des uns,
contribuer au projet d'un autre.

Le **co-développement** permet des apprentissages accélérés
qui ouvrent de nouvelles perspectives, germes d'**innovation** 🌱

ACTIVER L'INTELLIGENCE COLLECTIVE,
c'est gagner du temps, de l'énergie et de la clarté !

De votre côté, vos réunions se passent comment ?

Quelle conversation vous a récemment permis de débloquer un projet,
de démarrer une action ?

Je crois que des gens
différents peuvent
apprendre ensemble
et former une
organisation
capable et
autonome.



Valérie Laffitte



VOUS FACILITER LA VIE

Intention de servir

Écoute active pour comprendre

Créativité sur mesure

Petites actions à grand impact



Valérie Laffitte
entrapprendre.com



Du petit coup de mou à la démission silencieuse,
comment prévenir le désengagement ?

Témoignage et apprentissages.

QUE S'EST-IL PASSÉ ?

J'ai accompagné une salariée en brown-out.
Résultat ? Elle a retrouvé son énergie et a rebondi... hors de l'entreprise.
Ma question : **La démission était-elle évitable ?**

QU'AI-JE APPRIS ?

Pour vous faciliter la vie en entreprise,
je vous partage les apprentissages que j'ai tirés de cette expérience !

🦠 Qu'est-ce que le brown-out et comment prévenir ses effets délétères ?

Moins connu que le burn-out (surcharge) ou le bore-out (ennui),
le brown-out se traduit par une déconnexion progressive de l'activité professionnelle
suite à une perte de sens et de motivation.

À terme, il entraîne un désengagement total, voire un départ.

😊 Bonne nouvelle : des actions simples ont le pouvoir de tout changer !

Des pistes pour **faciliter l'engagement**

1 Donner du sens 🌱

☞ valoriser le travail et son impact concret
sur les objectifs collectifs et les valeurs de l'entreprise crée du sens !

2 Donner de la reconnaissance 🙌

☞ un merci, un retour, un encouragement font toute la différence !

3 Revaloriser les missions 🛠️

☞ adapter les tâches à la personne stimule l'autonomie et l'épanouissement !

4 Renforcer le dialogue 🤝

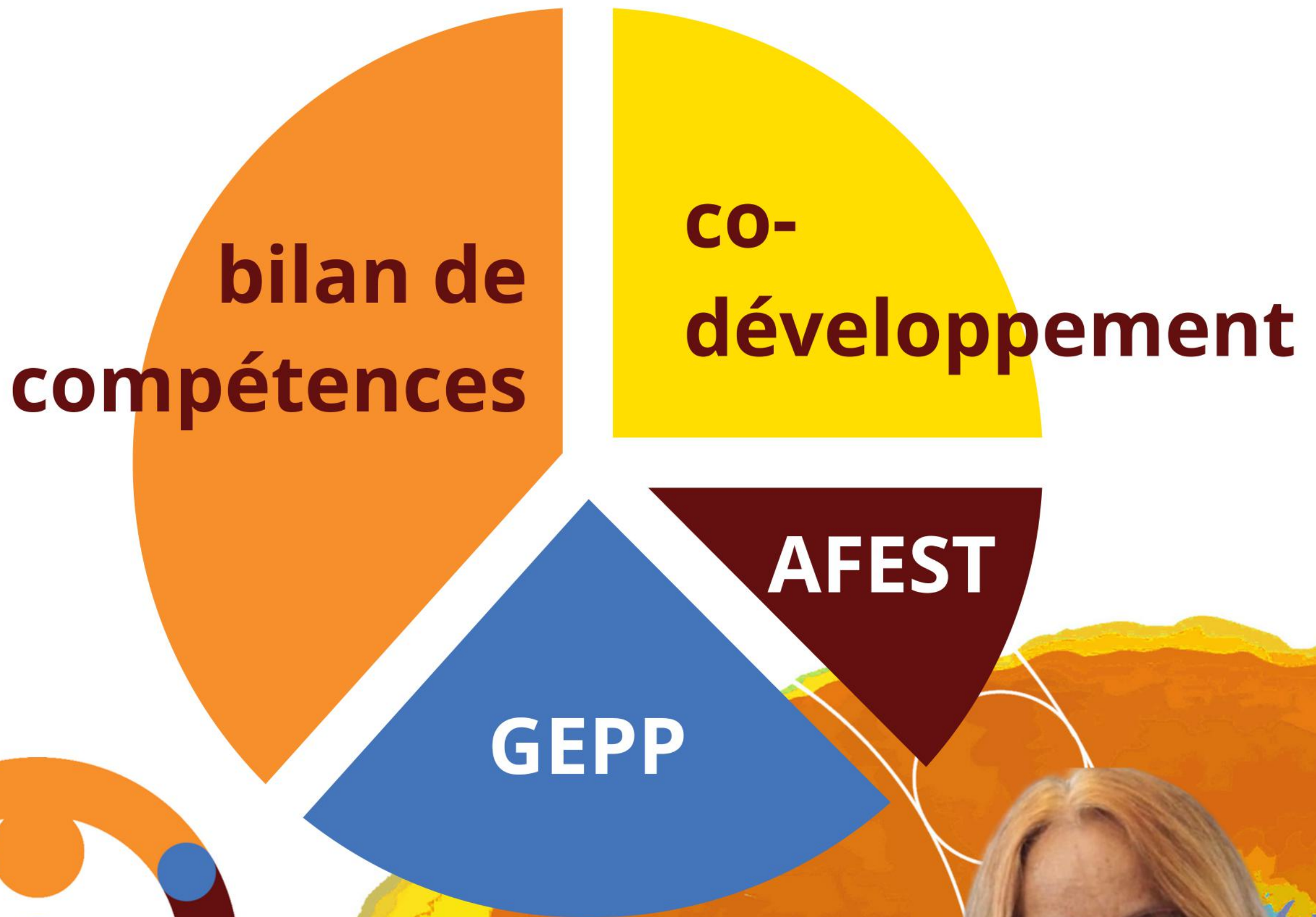
☞ créer des espaces et des temps
où la parole circule librement
nourrit la confiance et délie l'information !

5 Accompagner le développement 🏡

☞ former, faciliter l'apprentissage collaboratif
et soigner le parcours professionnel de chacun
crée une expérience unique dans l'entreprise !

Un salarié engagé trouve un équilibre entre performance et bien-être :
quelles initiatives prenez-vous pour nourrir cet engagement ?

JE SUIS FACILITATRICE (mais pas que)



Je n'ai pas toujours été facilitatrice.

Je le suis devenue.

J'ai d'abord appris à me faciliter la vie.

Dans mes études puis mon développement professionnel.

Aujourd'hui, comment je facilite le **développement de vos talents** ?

J'aime rendre les choses simples et efficaces,
pour les personnes comme pour les organisations.

Voici l'essentiel de mes **outils** mais c'est surtout la **stratégie** mise en œuvre
avec mon **intention** de développer les ressources humaines qui fait la différence.

- Avec toujours : ✓ du lien humain,
✓ une écoute approfondie,
✓ une expertise fine des processus et stratégies comportementales
(psychologie des organisations et neurosciences cognitives).

INTENTION & STRATÉGIE + QUELQUES OUTILS :

Bilan de compétences :

pour accompagner les parcours professionnels
des collaborateurs et aussi des **dirigeants**

 **GEPP** (Gestion des Emplois et des Parcours Professionnels) :
pour optimiser la **stratégie** talents de votre entreprise

Co-développement :

pour accélérer la **transmission** interne de compétences

AFEST :

pour transformer les **situations de travail** en opportunités de développement

Bonus : **financement** possible via OPCO, AGEFICE...

Envie d'unir nos intelligences pour avancer ensemble ?

FACILE LES RH ?!



Valérie Laffitte
entrapprendre.com



Facile, la vie des RH ?!

Souvent sous pression, beaucoup démissionnent.

Surtout celles qui ont choisi ce métier par **passion** :
pour créer du lien, faciliter les relations professionnelles,
accompagner les parcours, donner du sens à un projet collectif,
avoir un impact, instaurer un climat de travail sain,
impulser une culture où coopération, engagement, apprentissage et innovation se renforcent,
contribuer à la mission d'une entreprise qui, elle aussi, a un impact positif sur la société.

💣 Mais au quotidien, les **contraintes** s'accumulent.

L'urgence l'emporte sur le sens. La pression écrase la vision.
Les salariés souffrent, le désengagement silencieux s'installe, la productivité s'essouffle.
Le manque de temps, de moyens et de soutien étouffe l'impact possible.

Je partage vos **valeurs**.

Je sais mettre en œuvre des processus qui facilitent et accélèrent
l'impact sur l'engagement, le développement humain et une culture d'entreprise saine.
J'aimerais vous les transmettre, faire alliance avec vous pour construire ensemble
des solutions qui impactent le quotidien et l'avenir.

Échangeons simplement, voyons ce qui émergera.

Comme vous, j'aspire à avoir un impact.

Tout commence par une relation.

Voulez-vous me donner la main ?

impact

entr' apprendre[®]

Organisation à impact

entr'



Mon métier :

simplifier la vie des RH

Vous accompagner pour rendre la gestion des talents efficace et confortable.

Fidéliser les talents et valoriser les équipes.

Accélérer le **développement des compétences** avec une approche sur mesure et innovante.

Créer des outils et des **solutions concrètes**.
En collaboration avec vous.

RH libéré.e
= salariés compétents et engagés

Dites-moi : qu'est-ce qui simplifierait votre quotidien RH ?

Vous avez aimé ?

Restons en lien
et voyons ce que nous ferons
de cette ébauche de relation.

C'est une invitation.

Simplement,

Valérie



Valérie Laffitte

**J'AIME APPRENDRE ET FACILITER LA VIE AUX GENS.
À CÔTÉ D'UNE VIE DANS LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
(CNRS ET SANOFI),
J'AI ACCOMPAGNÉ ÉTUDIANTS, FORMATEURS, CONSULTANTS
ET DIRIGEANTS À INNOVER ET ÉVOLUER.**

**J'ACCOMPAGNE AUJOURD'HUI LES ACTEURS RH
À GÉRER LÉGER LE FACTEUR H ET DÉVELOPPER LES TALENTS.**

entrapprendre.com

