



WATARU

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Parcours Wataru

Un séminaire “anti burn out” pour sortir de l’épuisement professionnel
et se remettre en mouvement

En France, près des deux tiers des salariés (63%) se sentent potentiellement concernés par un état d'épuisement professionnel. Un cadre sur deux estime avoir déjà subi un burn out et les risques de rechute sont estimés de 30 à 40%.

Face à un contexte anxiogène, de plus en plus de dirigeants et de managers ressentent une pression interne qui les met en tension, voire en difficulté au sein de leur entreprise. Résultat : ils se sentent fatigués, ont du mal à récupérer malgré les congés, ne ressentent ni énergie ni envie...

D'ailleurs, le taux de burn out a doublé en un an à peine, et les managers sont 1,5 fois plus touchés ([source](#)).



« La crise sanitaire, son contexte mondial insolite et leurs conséquences (télétravail, contraintes de fermeture, incertitude...) exacerbent les tensions dans l'activité des entreprises, ainsi que les tensions interpersonnelles et intrapersonnelles. Certaines autorités médicales alertent sur le fait que le nombre de burn out et de personnes à risque est en hausse. »

BÉNÉDICTE COSTEDOAT-LAMARQUE,
co-fondatrice de Wataru, dirigeante de Be
Change Live et auteure du livre *"Le burn out,
une opportunité de transformation intérieure"*
(éditions L'Harmattan, 2019)



Il y a donc urgence à accompagner tous celles et ceux qui se trouvent en situation d'épuisement professionnel.

Pour éviter une vague de burn out et permettre à chacun.e de se remettre en mouvement professionnellement, un séminaire inédit de 3,5 jours est proposé aux dirigeants, managers et leaders.

Avec un objectif : leur permettre de faire un pas de côté pour y voir plus clair sur eux, leur entreprise, leurs perspectives, voire leur projet de vie professionnel.

Dans le magnifique cadre du Domaine du Taillé, un ancien monastère zen au coeur de l'Ardèche, deux sessions vont être organisée du 21 au 24 septembre et du 18 au 21 octobre 2021.

Arrêter le processus d'épuisement et transformer positivement cette expérience

Le parcours Wataru est un formidable tremplin pour réussir à prendre du recul sur soi, ses enjeux, son écosystème et sa réalité professionnelle.

Entre pairs, dans une ambiance bienveillante, chacun vient se ressourcer et se connecter à l'essentiel, pour soi et son entreprise. A l'issue du séminaire, il est ainsi possible de repartir avec de l'énergie et des idées pour avancer.

L'approche du séminaire est constructive, pragmatique et positive. En pratique, elle se déroule selon trois étapes :

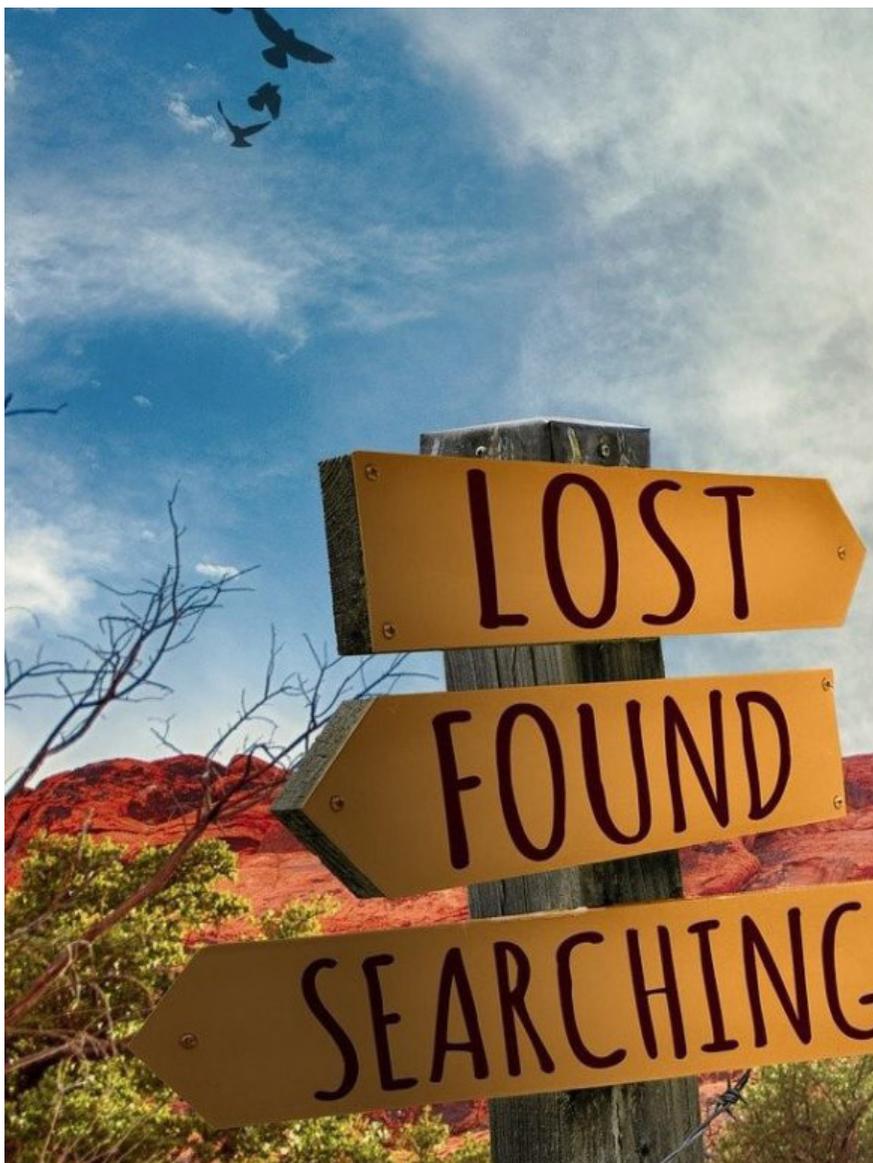
Etape 1 : Entretien pré-séminaire (45mn). Il permet de se connaître et clarifier son intention.

Etape 2 : Le séminaire en présentiel (3,5 jours). Il vise à comprendre les mécanismes intérieurs amenant à l'épuisement (physiologiques, physiques, mentaux, psychiques). Apprendre à mieux se connaître va ainsi permettre d'identifier ses modes de fonctionnements répétitifs, ses besoins psychologiques et facteurs de stress, ses croyances et conditionnements.

A ce stade, Bénédicte propose aussi des outils simples pour sortir de ces schémas et se reconnecter à ce qui nous anime profondément. C'est aussi l'opportunité de comprendre la raison de cet épuisement à ce moment-là de sa vie.

Etape 3 : Séance de Coaching Individuel (1h, 1 mois après le séminaire). Cette séance de suivi aide à pérenniser et ancrer la mise en mouvement.

Une approche expérientielle axée sur le concret



Parce qu'elle a elle-même vécu et transformé cette expérience du burn out, après un passé à responsabilités managériales en entreprise de 22 ans, Bénédicte Costedoat-Lamarque a développé une méthodologie unique, basée sur une compréhension réelle des situations et problématiques, quelles que soit la forme qu'elles prennent.

Coach professionnelle certifiée, elle a d'ailleurs les compétences pour accompagner le burn out à 360° (du pré-burn out jusqu'au post-burn out), ainsi que les transformations profondes d'entreprise.

Durant le parcours Wataru, elle mêle :

- › **Une Approche combinée cognitive / émotionnelle / corporelle** : nombreux apports théoriques, gestion du stress, cohérence cardiaque, marche...
- › **Une Méthode innovante et systémique** du MIT (Massachusetts Institute of Technologies), la Théorie U d'Otto Scharmer, basée sur l'émergence, la profondeur et la qualité de présence, permettant de potentialiser le travail sur soi par les apports et résonances du collectif.
- › **Plus d'une dizaine d'ateliers** pour éclairer ce qui se joue sous une variété d'angles différents : l'inventaire de personnalité individuel "Process Communication", l'approche systémique, l'approche neurocognitive et comportementale, l'approche jungienne, les pratiques de leadership innovantes...

« Toute expérience, fût-elle douloureuse et difficile à surmonter, demeure toujours une opportunité d'apprendre et de se transformer. Parce que nous avons vécu l'expérience du burn-out, nous nous engageons pour ne pas laisser les Dirigeants, seuls, face à l'épuisement professionnel et à ses risques. »

Le cadre exceptionnel du Domaine du Taillé

Le Domaine du Taillé, est un ancien monastère zen entouré de verdure au cœur de l'Ardèche, propice au ressourcement, à l'inspiration, à l'apaisement et au retour sur soi.

Pour profiter pleinement de chaque session, le nombre de participants est volontairement limité à 10 personnes maximum afin de préserver la qualité de présence et d'échange.



Wataru, c'est aussi des services à 360°

Pour aider les entreprises, les dirigeants et leurs équipes, Wataru propose aussi un large panel de services tels que :

Le Coaching individuel de dirigeants et cadres en situation d'épuisement professionnel.

Ce coaching permet d'aider les dirigeants et les cadres à :

- › comprendre les causes intérieures et extérieures qui les ont amené à cette expérience de vie et trouver son sens,
- › agir pour arrêter le processus d'épuisement et transformer cette expérience en opportunité d'évolution intérieure et de reconnexion à eux-mêmes,
- › retrouver de l'énergie pour avancer,
- › se préparer à la reprise du travail,
- › se mettre en conditions de réussite pour déterminer où et comment ils vont reprendre,
- › éviter les risques de rechute.



L'accompagnement combiné du dirigeant et de son entreprise, pendant sa période d'épuisement professionnel

Ce dispositif « Résilience » permet au dirigeant de faire le pas de côté dont il a besoin, tout en assurant la sécurisation opérationnelle de son entreprise. Il est en 5 étapes :

1. **Faire Face** : Une convention de service explicite le protocole d'accompagnement, le cadre de responsabilités des parties prenantes et les mandats de délégation dans le but de mesurer les enjeux et réassurer le collectif.
2. **Responsabilisation** : Identification des ressources clés (relais de la transition)
3. **Mobilisation & Engagement Collectif** : Installation de l'Equipe Opérationnelle de Transition (EOT)
4. **Rebond et stabilisation** : Supervision et soutien de l'EOT en l'absence du dirigeant
5. **Ré-accueil du Dirigeant** : Réassurance / opportunité de repenser l'engagement de chacun

Les Conférences-atelier sur l'épuisement professionnel

Inspirantes, conçues et ciblées selon les besoins spécifiques de chaque entreprise, les conférences peuvent être suivies d'un temps d'échange avec les participants, voire d'un temps de travail en co-création autour d'un enjeu ou d'une problématique particulière.

Quelques exemples de conférences :

- › Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel
- › Le burn out, une opportunité de transformation intérieure
- › Comment rater sa transformation d'entreprise ?
- › Les « hauts potentiels » et le burn out

A propos de Bénédicte Costedoat-Lamarque

Executive Coach des Organisations, auteure et conférencière (TEDx), Bénédicte COSTEDOAT-LAMARQUE a occupé pendant plus de 20 ans des postes de management opérationnel et de coordination internationale au sein d'AIRBUS dans les domaines Qualité, Lean, Stratégie & Innovation et RH, notamment avec des fonctions de Responsable Qualité ou de Responsable de l'Accompagnement du Changement. Au sein de ses différents postes, elle a mis en œuvre avec ses équipes des pratiques d'innovation managériale et d'organisation apprenante.

Aujourd'hui, co-fondatrice de la SAS WATARU, avec ses associés Vincent HOUOT et Xavier MARLIN, elle accompagne les dirigeants et leurs équipes dans les transformations organisationnelles, managériales et culturelles. Sa pratique s'appuie sur quatre piliers : la systémique, l'approche neuro-cognitive et comportementale, le travail sur l'inconscient et les apports de la physique quantique.

Superviseur de coachs et de professionnels (groupes d'analyse de pratiques), médiateur, elle est aussi facilitatrice en intelligence collective et spécialiste des hauts potentiels.

Accompagnant les démarches autour des risques psycho-sociaux, dans une intention de prise de recul et de responsabilisation, et passionnée par les transformations d'entreprises et individuelles, elle est conférencière sur les nouveaux modes de management centrés sur l'humain et le collaboratif, ainsi que sur la prévention et l'accompagnement du burn out, au niveau individuel et collectif.

Sa conférence TEDx "Mon futur est déjà dans mon présent : le mouvement de la transformation" évoque la transformation personnelle induite par un burn out, présentée sur la base d'une pratique innovante, la Théorie U.

Elle est auteur de "*Le burn out, une opportunité de transformation intérieure*" (L'Harmattan, 2019) et co-auteur de l'ouvrage « *Le Guide de l'organisation apprenante* » (Eyrolles, 2018) issu de "*La Cinquième discipline*" de Peter Senge.



Informations pratiques

- › Pour qui : Dirigeants, managers, et leaders.
- › Dates : du 21 septembre 2021 (14h) au 24 septembre 2021 (17h) et du 18 octobre 2021 (14h) au 21 octobre 2021 (17h).
- › Tarifs (inclus le livre "Le burn out, une opportunité de transformation intérieure" + le livret individuel de l'inventaire "Process Communication") : 2250€ HT, hors frais d'hébergement et restauration (118€ HT par jour).
- › Tarif Early Bird : avant le 1er septembre, 1950 € HT, hors frais d'hébergement et restauration (118€ HT par jour).
- › Possibilité de faire ce séminaire en anglais pour un groupe en intra-entreprise.



Be Change Live

Pour en savoir plus

Site web : <https://be-change-live.com/>

 https://www.youtube.com/channel/UCjL9bcg00Hm7h7lowt_A3lg?

Contact presse

Bénédicte Costedoat-Lamarque

E-mail : benedicte.cl@be-change-live.com

Tel : 06 68 74 56 36