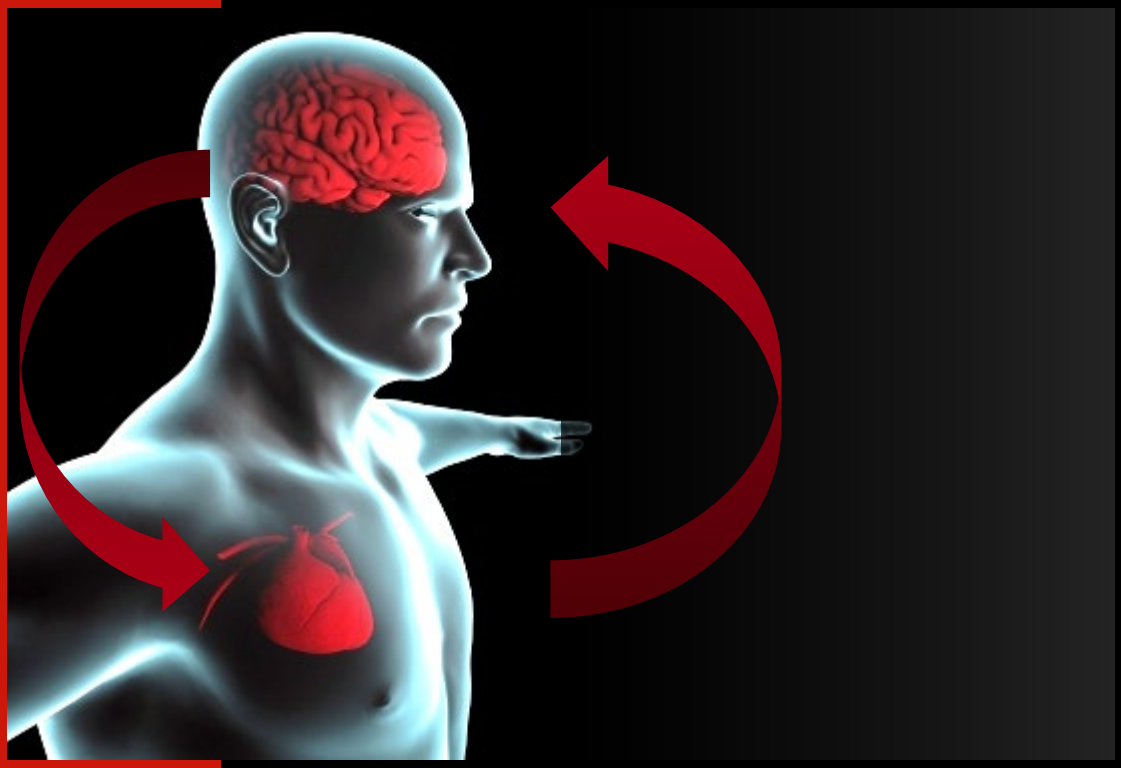
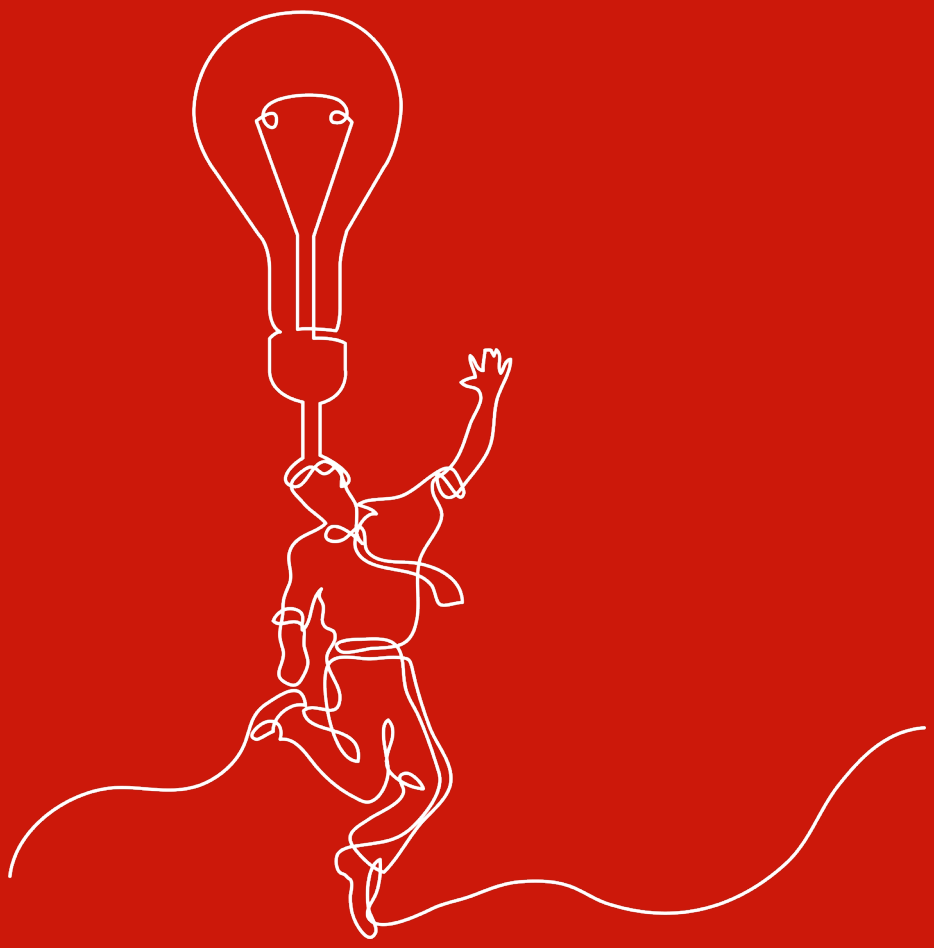
Accompagnement en stratégie personnelle



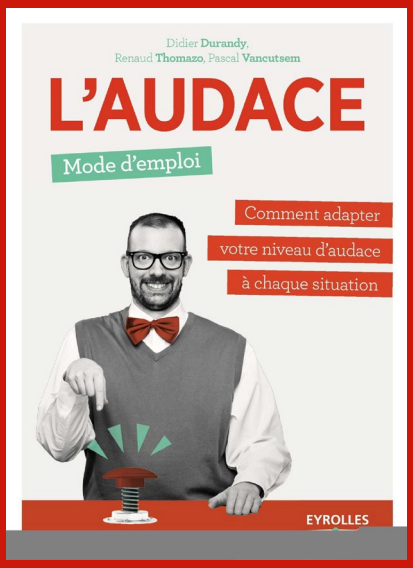
COACHING
& PERFORMANCE

Premier coach français formé à l'Approche Neurocognitive et Comportementale, à la Cohérence Cardiaque, à la Préparation Mentale et à l'Analyse Comportementale, Pascal Vancutsem vous propose un accompagnement en stratégie personnelle novateur, fondé sur ces trois approches scientifiques.



Le but : vous permettre de définir et mettre en œuvre votre stratégie personnelle dans le cadre d'une prise en charge globale et d'un développement de vos ressources tant mentales que physiologiques !

Pascal Vancutsem, coach, préparateur mental et conférencier



©

Après une carrière de **financier** en entreprise et de **consultant en recrutement** pour plusieurs cabinets, Pascal Vancutsem se forme au métier de l'accompagnement et fonde en 1998 COACHING & PERFORMANCE, avec la volonté de devenir l'un des spécialistes français de l'**accompagnement individuel de managers et de dirigeants**.

En 2002, il est **le premier en Europe à organiser des séances de coaching en public**.

De 2003 à 2006, il signe **"L'œil du coach"**, dernière page du mensuel économique **L'EXPANSION**, qui consiste à décoder le mode de fonctionnement de personnalités du monde de l'entreprise et de la politique. Il n'en verra jamais aucune avant l'élaboration des articles mais sera consulté par certaines d'entre-elles après.

En 2019, il signera une nouvelle série éponyme consacrées aux seules figures politiques.

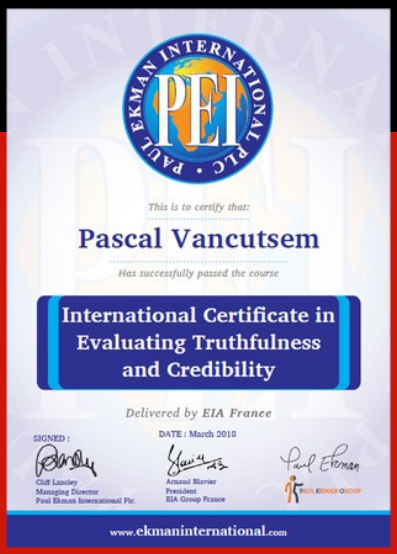
Convaincu de l'intérêt des neurosciences, Pascal Vancutsem commence à se former dès 2007 à **l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) du Docteur Jacques Fradin**.

Cette approche novatrice, qui permet de comprendre le mode de fonctionnement humain à la lumière des sciences du cerveau et du comportement, devient alors centrale dans la méthode d'accompagnement proposée par COACHING & PERFORMANCE.

Fort de cette expertise, il coordonne et publie en 2015, avec deux autres auteurs, le livre **"L'audace, mode d'emploi" aux éditions Eyrolles**.

La même année, il décide d'enrichir ses compétences par **l'Analyse Comportementale** et, plus spécifiquement, par le modèle du **Docteur Paul EKMAN**. Il obtient une double certification :

- compétences et aptitudes émotionnelles,
- évaluation de la sincérité et de la crédibilité.



La grande expérience de l'accompagnement individuel amène aussi Pascal Vancutsem à penser que, si nous sommes des êtres de pensées et donc naturellement cérébraux, notre physiologie est tout aussi importante dans notre mode de fonctionnement.

Les approches neurocognitives et comportementales méritaient donc d'être complétées par une approche recrutant nos ressources physiologiques pour faciliter la mobilisation des ressources de notre cerveau.

C'est pourquoi en parallèle, il se forme à la **Cohérence Cardiaque**. au sein de l'Institut de Formation Equilibios **David O'Hare**.

Celle-ci permet une interaction avec notre système nerveux autonome avec pour principales conséquences de développer notre capacité physiologique d'adaptation, d'avoir une technique efficace de prise de distance et, à plus long terme, d'avoir une meilleure gestion de notre santé.

Formé à la Préparation Mentale dès 2006 par Christian Target puis en 2016 par Loïc Gouzerch (Mentalpesport), Pascal Vancutsem a obtenu le "Certificat de Préparation Mentale pour la Performance Professionnelle" reconnu par l'Etat, délivré par Les Nouvelles Formations (LNF).

Résolument orientée vers l'action, la Préparation Mentale a pour objectif la performance et l'épanouissement de l'individu.

Elle peut faire l'objet d'une démarche spécifique courte centrée sur l'atteinte d'un objectif, ou s'intégrer dans une démarche d'accompagnement individuel plus complète.

A ce jour, Pascal Vancutsem a accompagné **plus de 550 personnes** pour de très nombreuses entreprises françaises et internationales. La diversité de son expérience lui permet d'intervenir pour toute fonction et tout secteur d'activité.

Coaching ou
Préparation Mentale
en face à face
ou à distance

Proposant des prestations en langue française, il a accompagné **plus de 10 nationalités différentes**, dans plusieurs pays européens.

Il intervient également en entreprise dans le cadre de conférences sur l'accompagnement individuel et de l'efficacité personnelle.

Il est spécialiste en **« stratégie personnelle »** qu'il définit par **la progression personnelle et la tactique relationnelle**. Ses principaux axes d'intervention sont :

- **le développement du potentiel humain,**
- **l'efficacité et leadership,**
- **la relation à l'autre,**
- **l'intelligence adaptative**
- **et la préparation d'événements opérationnels**.

Dans le cadre de ses activités, il est quotidiennement amené à décoder ses clients pour les accompagner à se développer mais aussi à décoder leurs interlocuteurs afin qu'ils adoptent la tactique relationnelle la plus efficace pour eux.

Un mental d'acier et une santé de fer... What else ?

Références

Depuis près de 25 ans, Coaching & Performance accompagne des dirigeants et managers et assure la sensibilisation d'équipes au sein de moyennes et grandes entreprises :

- Dirigeants (Membres de Comex, de Comité de direction et de Directoire)
- Managers (jeunes potentiels et confirmés).

Plus de 550 personnes de différentes nationalités ont ainsi bénéficié de prestations sur mesure, intégrant les dernières connaissances et outils issus des sciences du cerveau et du comportement, de la Cohérence Cardiaque et de l'analyse comportementale.

Coaching & Performance intervient dans de nombreux secteurs d'activité, notamment :

- secteur bancaire
- secteur immobilier
- secteur énergétique
- secteur haute technologie
- secteur aérospatial
- secteur agro-alimentaire

Conformément au principe de confidentialité, Coaching & Performance s'engage à ne pas dévoiler le nom des entreprises françaises et internationales qui lui ont accordé leur confiance.

Vous souhaitez résoudre une problématique ? passer à une nouvelle étape ? donner un coup d'accélérateur à votre évolution personnelle et professionnelle ? Coaching & Performance vous propose un accompagnement en stratégie personnelle.

La stratégie personnelle allie progression individuelle, tactique relationnelle et performance.

Par « stratégie personnelle », Coaching & Performance entend l'utilisation optimale mais aussi le développement de nos ressources pour atteindre nos objectifs, ces derniers pouvant aller de l'épanouissement personnel à la performance durable.

Si la stratégie personnelle passe le plus souvent par une négociation avec soi, elle permet aussi de mieux négocier avec les autres. C'est en ce sens qu'elle allie la progression personnelle et la tactique relationnelle.

Enfin, elle se concrétise par une mise en actions et le maintien d'un haut niveau de motivation et de performance.

Pascal Vancutsem, coach et préparateur mental

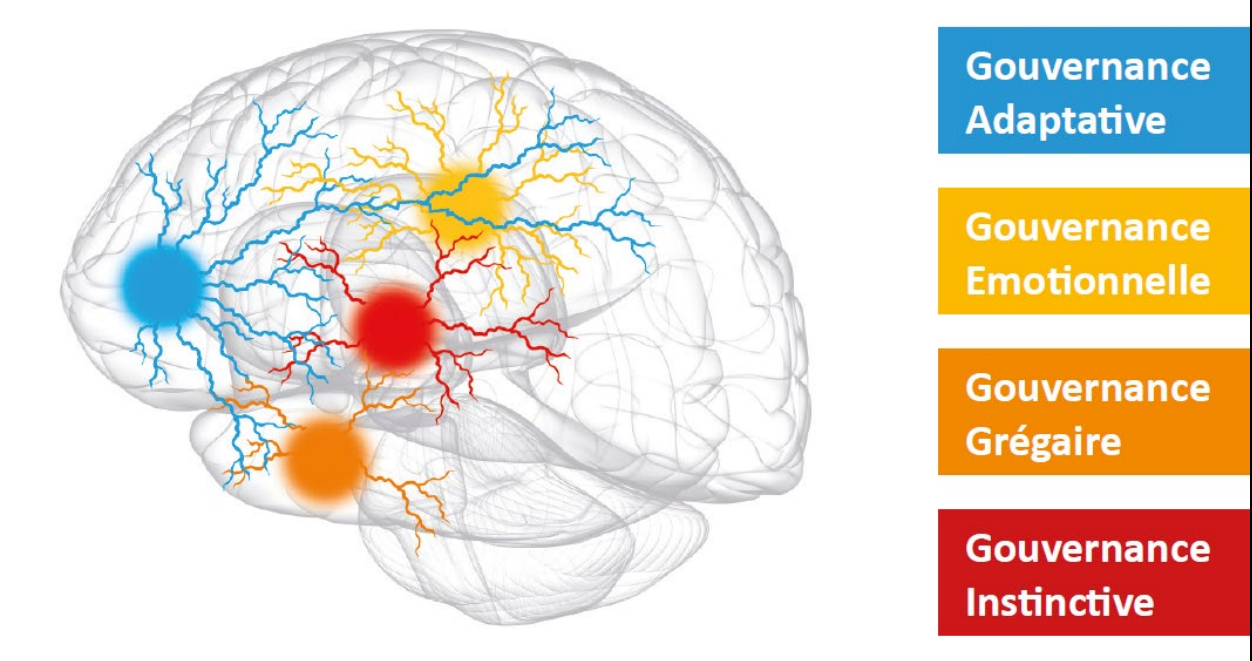
L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC)

COACHING
& PERFORMANCE

Initiée par le Docteur Jacques Fradin dans les années 1980, l'ANC est une approche à la fois scientifique et pragmatique de l'homme et de son environnement social, professionnel, écologique...

Transdisciplinaire, elle s'enrichit des dernières avancées réalisées par les sciences du cerveau et du comportement, en mettant notamment l'accent sur les liens entre les changements d'attitude et les structures neuronales impliquées.

L'ANC, dont Pascal Vancutsem est Maître Praticien, permet de mieux comprendre nos comportements, nos modes de fonctionnement mental, et de mieux les gérer, grâce à une grille de lecture novatrice, des outils de diagnostic et d'action, et d'autres applications (questionnaires...) utilisés en coaching, management, recrutement...



Je pense que l'avenir de l'espèce humaine tient dans la découverte de nouveaux rapports humains entre les individus quand on leur aura expliqué, quand on leur aura fait comprendre comment leur cerveau fonctionne et comment ils émettent des opinions qu'ils croient être la vérité.

Henri Laborit, éthologue et neurobiologiste

IDENTIFIER ET MOBILISER LES RESSOURCES DE SON CERVEAU AVEC L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

L'ANC propose un modèle de compréhension du mode de fonctionnement humain et des outils innovants pour obtenir un changement durable de comportement. Cette approche, plus stratégique et globale de la personne que bien des méthodes, permet notamment de :

- Découvrir et mobiliser les ressources de notre cerveau ;
- Identifier et gérer les trois types de stress chez soi et chez l'autre ;
- Distinguer nos deux modes de traitement de l'information (mode automatique versus mode adaptatif) et développer notre intelligence adaptative pour appréhender les situations complexes en toute sérénité ;
- Différencier les motivations intrinsèques des motivations extrinsèques pour miser sur les motivations durables ;
- Comprendre les mécanismes des principaux blocages émotionnels pour mieux gérer nos intolérances et réactivités ;
- Décrypter notre positionnement social « instinctif » et désamorcer les rapports de force qui en découlent ;
- Développer une juste confiance en soi et en l'autre…

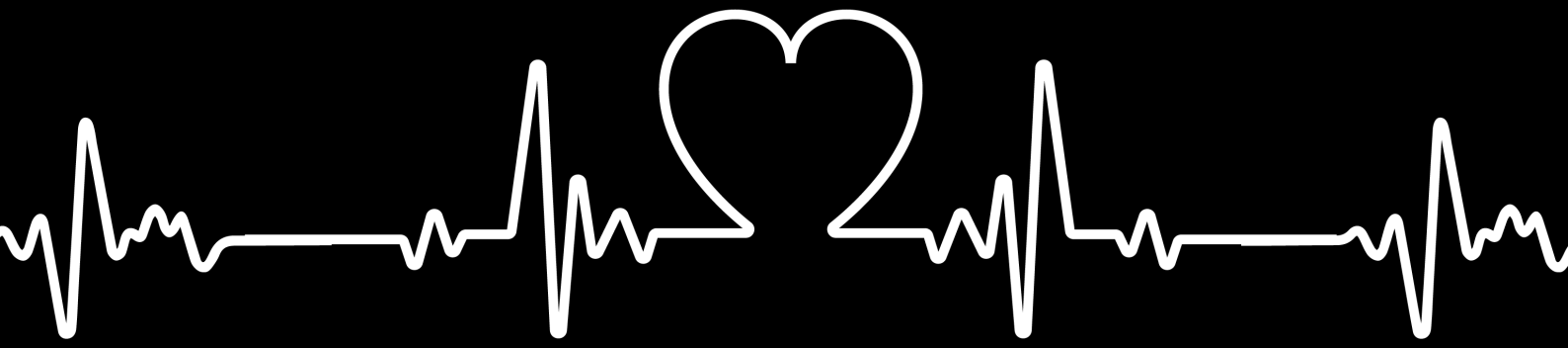
POUR ALLER PLUS LOIN :

Vous pouvez consulter la page « ANC » de notre site et différents articles de notre blog qui lui sont consacrés :

- www.coachingetperformance.com/approche-neurocognitive.html
- www.coachingetperformance.com/blog

Parmi les ouvrages sur l'ANC et ses applications (stress, adaptabilité, motivations, engagement, management…), nous vous conseillons :

- www.eyrolles.com/Accueil/Livre/l-intelligence-du-stress-9782212574661/
- www.eyrolles.com/Entreprise/Livre/manager-selon-les-personnalites-9782212558050/
- www.editions-eyrolles.com/Livre/9782212556735/le-management-toxique



La Cohérence Cardiaque

COACHING
& PERFORMANCE

“3 fois par jour,

6 respirations par minute

pendant 5 minutes...”

Dr David O’Hare,
Cohérence cardiaque 365 :
Guide de cohérence cardiaque
jour après jour

RELIER LE CERVEAU ET LE CŒUR AVEC LA COHÉRENCE CARDIAQUE

La **méthode 3.6.5** est considérée par beaucoup comme la méthode **anti-stress** la plus simple au monde. Cependant, la Cohérence Cardiaque par induction respiratoire ne se résume pas à un simple remède anti-stress : elle est une méthode puissante pour développer une vraie cohérence entre le physique et le mental.

Facile à appréhender et à mettre en œuvre, elle repose sur une compréhension fine de la physiologie humaine et de son rôle dans l'expression et la gestion de nos émotions.

Cette partie théorique apporte un éclairage précieux sur le mode de fonctionnement humain, en particulier pour les **managers désireux de développer leur capacité à prendre de la distance et de mieux accompagner leurs équipes**. Elle est donc complémentaire, pour ce public, d'une découverte de la méthode et de la mise pratique individuelle des exercices de respiration.

Ainsi, l'accompagnement que nous proposons permet au coacher de comprendre et d'expérimenter la Cohérence Cardiaque (théorie, méthode, pratique et bénéfices).

POUR ALLER PLUS LOIN :

S'il n'y avait qu'un seul livre sur la Cohérence Cardiaque à vous recommander, ce serait celui-ci, publié par Dr David O'Hare : ***Cohérence cardiaque 3.6.5 - Le guide de respiration antistress***
Vous pouvez également consulter la page « Cohérence Cardiaque » de notre site et l'article « LA COHÉRENCE CARDIAQUE : UNE VRAIE COHÉRENCE ENTRE LE PHYSIQUE ET LE MENTAL » de notre blog :

- www.coachingetperformance.com/coherence-cardiaque.html
- www.coachingetperformance.com/blog/benefices-pour-la-sante-physique-et-le-mental-de-la-coherence-cardiaque

La Préparation Mentale

COACHING
& PERFORMANCE

Nous sommes des systèmes nerveux faits pour agir. Mais toutes nos actions ne sont pas efficaces. La Préparation Mentale vise à nous faire agir efficacement. Elle nous permet de maintenir durablement un haut niveau de motivation et de performance.

Pascal Vancutsem, coach et préparateur mental

COMPRENDRE ET SAVOIR MOBILISER LES RESSORTS DE L'ACTION GRÂCE À LA PRÉPARATION MENTALE

La Préparation Mentale est un ensemble d'outils et de protocoles articulés autour de trois axes principaux :

- la **motivation**,
- la détermination des **objectifs**
- et la mise en place de **routines positives** (gestion du stress, concentration, confiance en soi, discours interne et imagerie mentale).

Ces outils et protocoles visent l'épanouissement de la personne dans l'action efficace.

Cette discipline pratique permet ainsi d'agir de façon concrète et opérationnelle sur les états mentaux d'une personne en vue d'**améliorer sa performance ou son bien-être**.

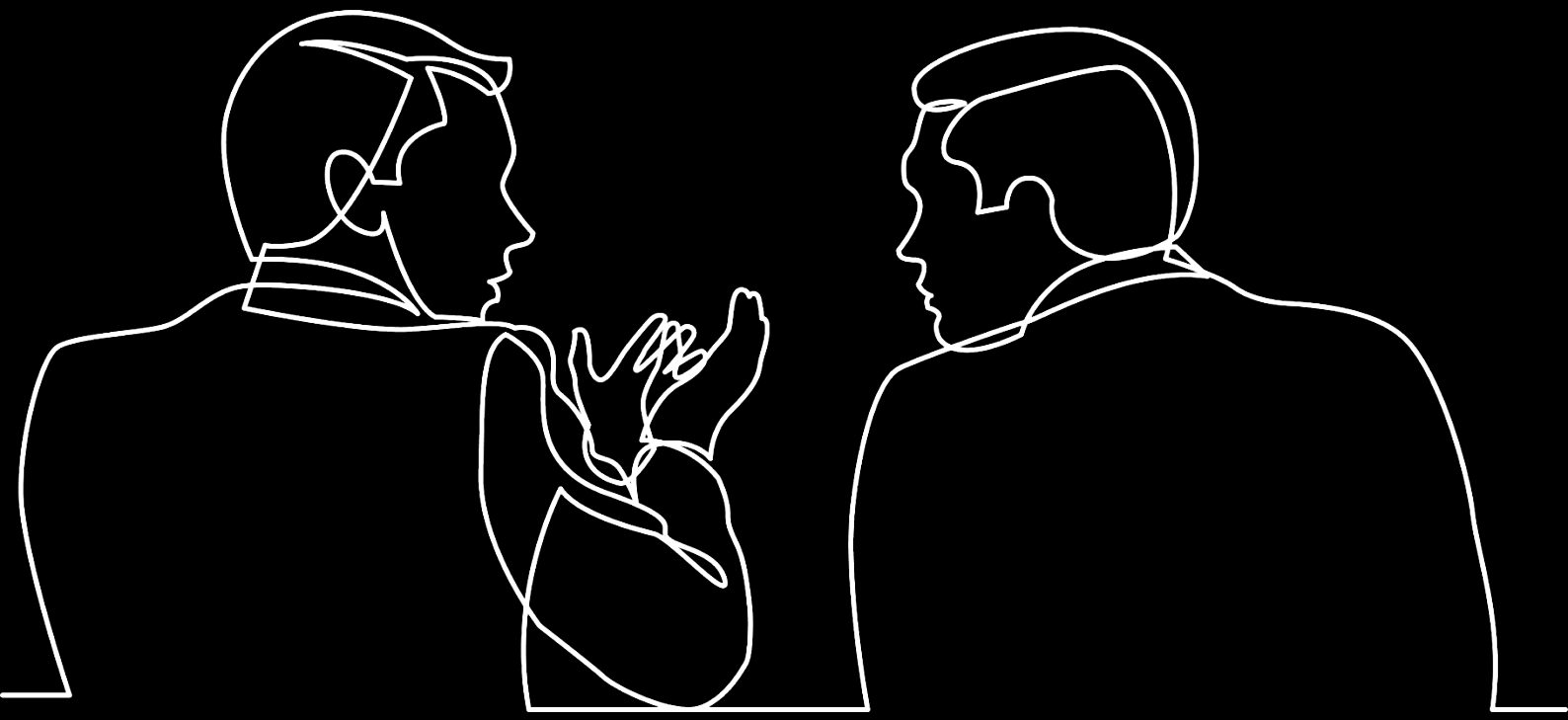
Elle repose à la fois sur les travaux scientifiques issus de la neuropsychologie, de la psychologie positive et de la psychologie cognitive de ces cinquante dernières années, et sur la pratique des préparateurs sportifs de haut niveau.

De fait, initialement élaborée dans le domaine du sport de compétition, la Préparation Mentale s'est naturellement déclinée en entreprise pour répondre à des besoins d'efficacité. **Agissant sur les états mentaux** (motivation, stress, concentration, engagement...), **elle est utile à tout professionnel pour préciser et mettre en action sa stratégie personnelle.**

Si toute démarche d'accompagnement s'articule autour d'un temps de questionnement et de réflexion, elle se concrétise nécessairement par l'action. La Préparation Mentale permet de faciliter et de renforcer cette dernière.

C'est pourquoi, en fonction de vos besoins et de votre profil de personnalité, Coaching & Performance vous proposera :

- soit un accompagnement en stratégie personnelle intégrant la Préparation Mentale (questionnement + réflexion + mise en action),
- soit une démarche dédiée au passage à l'action grâce à la Préparation Mentale.



L'Analyse Comportementale

COACHING
& PERFORMANCE

L'Analyse Comportementale

est la lecture et l'analyse des indices

comportementaux, verbaux et non

verbaux, conscients et inconscients,

fondés sur l'observation, l'écoute active

et le questionnement permettant de

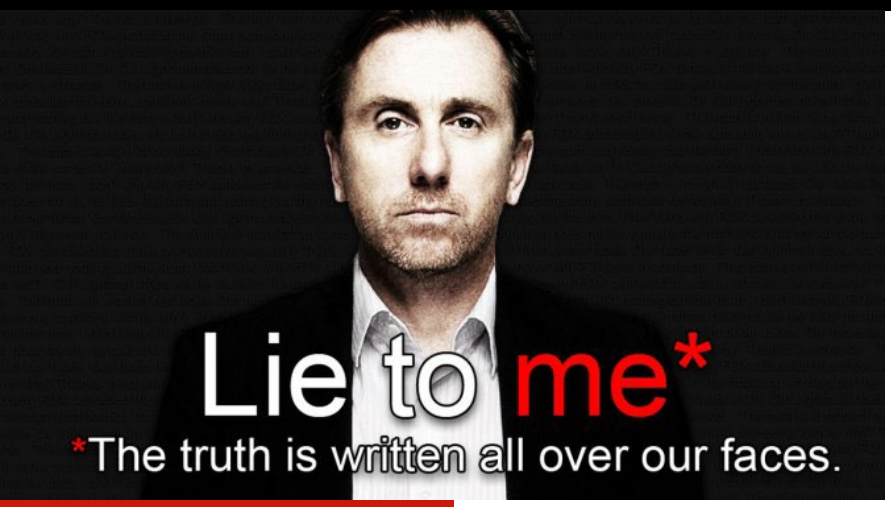
valider ou d'invalider des hypothèses

destinées à tenter de comprendre des

phénomènes observés.

Dr Paul Ekman, Psychologue

DÉCODER AVEC L'ANALYSE COMPORTEMENTALE



Psychologue américain, **Paul Ekman** est le plus célèbre **spécialiste de la communication non verbale et**, en particulier, **de l'analyse des expressions faciales et micro-expressions**.

Ce sont ses **travaux scientifiques** qui ont inspiré la **série « Lie to me »**, dont il est d'ailleurs le consultant scientifique.

En effet, la méthode d'**Analyse Comportementale** qu'il a développée **détecte sur le visage, le corps et la voix des indices** permettant notamment de distinguer la vérité du mensonge dans le cadre d'enquêtes criminelles ainsi que dans toutes les situations professionnelles et personnelles où il importe **de vérifier la cohérence entre ce qu'expriment les mots, les attitudes corporelles et les émotions manifestées**.

En tant que partenaire de **PAUL EKMAN INTERNATIONAL**, Pascal Vancutsem intègre dans son accompagnement les outils de l'Analyse pour effectuer, avec la personne coachée, un travail en profondeur, plus rapide et efficient.

POUR ALLER PLUS LOIN :

Paul Ekman a publié de **nombreux livres** , dont certains sont disponibles en français :

- ***Je sais que vous mentez ! - L'art de détecter ceux qui vous trompent*** : l'ouvrage phare de Paul Ekman
- ***La voie des émotions - Une passionnante méditation sur le chemin conduisant au bonheur*** : entretien entre le Dalaï Lama et Paul Ekman

Vous pouvez également consulter la page « Analyse Comportementale » de notre site :

- www.coachingetperformance.com/analyse-comportementale.html

Sensibilisez vos équipes à de nouvelles approches du mode de fonctionnement humain

CONFÉRENCES-ACTION

Le but de ces interventions de sensibilisation de vos équipes est de transmettre, sur un temps limité et en collectif, les connaissances et les pratiques essentielles pour que chacun puisse **s'enrichir personnellement et se développer professionnellement**.

En fonction de vos **besoins** et **objectifs**, nous définirons précisément le format et les thèmes les plus adaptés pour la sensibilisation collective que vous souhaitez réaliser au sein de votre entreprise.

A titre d'exemple, la structure type de nos interventions en présentiel consiste en **une journée (8 heures)** comportant **trois modules alliant théorie** (présentation du modèle et de la méthode) **et pratique** (cas pratiques, conseils opérationnels, exercices) :

- **SENSIBILISATION À L'APPROCHE NEUROCOGNITIVE ET COMPORTEMENTALE (ANC)**
  - Conférence-action de 4 heures
- **SENSIBILISATION À LA COHÉRENCE CARDIAQUE (CC)**
  - Conférence-action de 2 heures
- **SENSIBILISATION À LA PRÉPARATION MENTALE (PM)**
  - Conférence-action de 1 à 2 heures

L'organisation de l'intervention peut être faite sur mesure (tarif négociable), en présentiel ou en visioconférence (format à définir).

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à nous contacter directement par téléphone afin d'échanger plus avant.

NOUVEAU : visioconférence possible

COACHING
& PERFORMANCE

N'hésitez pas à me contacter :

COACHINGETPERFORMANCE.COM

pascal.vancutsem@coachingetperformance.com

22, rue Cambacérès 75008 Paris – Tél : 01 42 93 73 06 – Organisme de formation : n° 11 75 50 407 75

N° Siret : 434 277 638 000 53 – Code APE : 7022Z – N° TVA intracommunautaire : FR 27 434 277 638

Responsable Communication C&P : Céline Butin, Présidente COM EFFICIENCE,
experte de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (06 79 16 25 38)