



Présentation _____

Cap & Action

• Qui sommes-nous?

- Nous accompagnons les personnes, équipes et entreprises, en proposant un panel de formations et outils axés sur le développement personnel et professionnel. Nos points d'expertise sont la communication interpersonnelle, le management d'équipes, les problèmes d'entente et organisationnels, avec une spécialisation pour le secteur de la construction.
-
-

Notre cabinet existe depuis 10 ans.

Nous mettons au service de nos clients un savoir-faire essentiellement basé sur notre expérience de l'entreprise et de l'accompagnement, mais aussi sur l'utilisation de méthodes acquises par nos apprentissages continus (neuro-linguistique, communication, qualité, amélioration continue, management).

Notre complémentarité nous permet de proposer un accompagnement riche d'humanité et d'expertise, les deux pôles de la réussite pour vous.



Séverine Adans



Frédéric Guilmot

• La qualité à votre service

•

• Depuis mars 2025, nos activités de coaching, consultance et formation sont certifiées par le label de qualité Qfor.

• Ce label démontre la rigueur et la qualité de nos services et de nos procédures, ainsi que l'importance que revêt pour nous la satisfaction de nos clients.



Indépendants

En tant qu'indépendant, vous êtes confronté à de nombreux défis : gérer votre temps et votre charge de travail, développer votre activité et votre chiffre d'affaires, motiver et fidéliser vos clients... et gérer votre stress et l'équilibre entre vos vies personnelle et professionnelle !

Voici quelques exemples de situations dans lesquelles nous pouvons vous accompagner :

1. Démarrage d'activité

- Élaborer votre business plan
- Définir votre stratégie marketing
- Prospecter et fidéliser vos clients

2. Gestion d'entreprise

- Optimiser votre temps et votre organisation
- Apprendre à gérer votre personnel
- Développer votre leadership

3. Bien-être et performance

- Gérer votre stress et votre anxiété
- Améliorer votre équilibre vie pro/vie perso
- Développer votre confiance en vous



Notre expérience en PME et les outils utilisés en coaching régulier nous permettent de vous proposer un accompagnement, ponctuel ou récurrent, sur-mesure pour vous et votre entreprise.

Entreprises

En tant que dirigeant d'entreprise, vous êtes soucieux de la performance et du bien-être de vos équipes.

Vous souhaitez dynamiser vos équipes et améliorer leur motivation, résoudre les conflits et prévenir le burn-out et instaurer un climat de travail positif et collaboratif.

Par des entretiens individuels et collectifs, des formations ou encore une mission de consultance, nous pouvons travailler avec vous sur les points suivants:

1. Management d'équipe:

- Développer le leadership et la cohésion d'équipe
- Améliorer la communication et la collaboration
- Gérer les conflits et les situations difficiles

2. Bien-être de vos collaborateurs:

- Prévenir le burn-out
- Favoriser l'équilibre vie pro/vie perso
- Mettre en place des actions de bien-être au travail

3. Formation:

- Développer les compétences managériales et communicationnelles
- Former aux techniques de résolution de conflits
- Proposer des méthodes d'organisation efficaces

4. Placement:

- vous aider à définir vos besoins en profils divers
- vous proposer la personne idéale pour une fonction donnée



Nous adaptons notre approche aux besoins spécifiques de votre entreprise.

Formations / ateliers

2025

Tous nos ateliers et formations sont réalisables dans vos locaux ou dans notre salle de formation à Couthuin.

Il est possible de combiner plusieurs thématiques, selon la durée que vous souhaitez y consacrer et selon le nombre de participants.

N'hésitez pas à nous demander une offre adaptée à 100% à vos besoins.

- « Plus qu'un Manager, un véritable Leader » : 1j en groupe, ou 4 * 2h en solo, pour assumer et renforcer sa posture de leader, grâce à un renforcement des compétences et qualités nécessaires à un leadership porteur
- « La qualité comme atout » : 1j pour comprendre les principes de l'amélioration continue (plan-do-check-act) et œuvrer à la mise en place de procédures efficaces (processus précis, suivi et amélioration) – cette formation peut faire suite à un audit qualité
- « Analyse de la rentabilité des projets » : 1/2j pour appréhender une façon efficace un projet (via les entrées et sorties, l'état de la facturation...) afin d'en connaître la rentabilité réelle et d'établir un bon reportage financier



Formations / ateliers

2025

Tous nos ateliers et formations sont réalisables dans vos locaux ou dans notre salle de formation à Couthuin.

Il est possible de combiner plusieurs thématiques, selon la durée que vous souhaitez y consacrer et selon le nombre de participants.

N'hésitez pas à nous demander une offre adaptée à 100% à vos besoins.

- « Repenser son organisation » : 1/2j ou 1j pour apprendre des outils d'organisation utiles en entreprise, reproductibles dans la plupart des domaines et secteurs
- « Vers une communication optimale » : 1j ou 2j pour appréhender les notions de communication ascendante, descendante et horizontale, outils pour améliorer ces communications ainsi que processus types à mettre en place pour optimiser les interactions entre collaborateurs.



Facilitation

Nous sommes facilitateurs certifiés pour la méthode LEGO® SERIOUS PLAY® et proposons dès lors des ateliers / animations utilisant les fameuses briques pour favoriser la motivation à 100% de tous les participants.

Travailler avec la méthode LEGO® SERIOUS PLAY® sur des sujets complexes permet une communication plus authentique, avec plus de compréhension et d'engagement, et plus d'implication de tous et toutes dans la mise en œuvre des solutions recherchées.

La méthodologie LEGO® SERIOUS PLAY® peut-être appliquée pour:

- Faire émerger le potentiel des PERSONNES et leurs valeurs individuelles
- Développer les relations D'ÉQUIPE, le leadership et les relations interpersonnelles
- Développer et valider des STRATÉGIES ENTREPRENARIALES
- Tenir des réunions de PLANIFICATION STRATÉGIQUE
- Organiser et définir la MISSION, la VISION et les VALEURS institutionnelles
- Créer de nouveaux PRODUITS ou SERVICES
- Analyser des scénarios et trouver des SOLUTIONS INNOVANTES.



Programme D-CLIC

Nous proposons également un programme sur plusieurs mois, « D-CLIC », ouvert tant aux professionnels qu'aux particuliers, leur permettant l'acquisition d'outils pour performer vers leurs objectifs divers (professionnels ou privés).

Pour ceux qui veulent adopter un état d'esprit porteur et dynamisant, quels que soient leurs objectifs...

Pour ceux qui souhaitent "plus" que ce qu'ils vivent actuellement, qui souhaitent s'épanouir et vivre une vie harmonieuse...

Pour ceux qui savent que la porte du changement ne peut s'ouvrir que de l'intérieur...

Pour ceux qui ont envie d'apprendre des outils simples et efficaces pour performer dans les domaines qui les intéressent...

En 10 jours (étalés sur 10 mois), D-CLIC permet de développer un état d'esprit positif, pour se dépasser et vivre pleinement chaque jour, en adoptant des outils issus de programmation neuro-linguistique, communication, organisation et bien plus encore...



CONTACT



+32 478 71 14 07



www.cap-and-action.be



info@cap-and-action.be



Rue Roua 16, 4218 Couthuin