

Notre méthode d'intervention **COGENEX**

Comprendre...

COGENEX fournit la solution :

- à l'écueil des contenus vite oubliés même s'ils sont dispensés de façon percutante,
- à l'apport de connaissances inadaptables au quotidien,
- au désarroi ressenti face aux habitudes nuisibles difficiles de changer,
- à la rupture entre intention, volonté, et capacité à se transformer,
- à la pression et au stress négatif...



et générer!

Des bénéfices concrets pour chacun :

- une feuille de route élaborée par soi et pour soi,
- des connaissances clarifiantes,
- des repères faciles à mémoriser,
- un véritable plaisir à évoluer et se libérer de ses limites.



COGENEX est une méthode d'interaction pédagogique qui accélère le développement des soft skills (ou intelligence relationnelle et savoir-être professionnels).

Elle associe trois approches : 1. le COaching, 2. la GÉNerativité, 3. l'apprentissage EXpérientiel.

Comme tout outil complexe de développement, elle est mise en oeuvre par des consultants expérimentés maîtrisant les techniques du coaching, de la facilitation et de l'apprenance en milieu professionnel.



Avec COGENEX, nous stimulons les intelligences relationnelles, collaboratives et émotionnelles des participants.

Parce que COGENEX s'anime dans la bienveillance, elle renforce la confiance en soi et facilite les évolutions désirées.

Maximisant la participation, l'expérimentation et l'interaction, elle accroît les apprentissages et le développement de ressources et compétences, clé de toute performance professionnelle.

Avec COGENEX, les séminaires deviennent de véritables sessions de coaching, portées par l'intelligence collective du groupe. Les apprentissages se fondent sur une expérience de pleine conscience et d'évolution professionnelle et personnelle, orientée vers les résultats désirés.

Nos parcours intra ou inter-entreprises proposent une expérience apprenante au delà des attentes classiques de la formation. Nos programmes abordent la réalité professionnelle humaine des participants et leur apportent ressources et ressourcement par un travail à la fois très pragmatique et profond sur soi et ses pratiques.

La confiance accrue qui en résulte permet de mieux cibler ses objectifs de développement, en fonction de ses besoins et motivations. Cette authenticité améliore singulièrement l'efficacité des mises en pratiques pour le bénéfice de la personne comme de son entreprise.

Notre méthode d'intervention
COGENEX

1. COGENEX comme COaching

Le coaching, avec COGENEX, est réalisé en entretien individuel, ou en groupe.
Pour mieux accompagner chacun dans son génie personnel.

Les développements sont totalement personnalisés, même dans le format collectif.

Le coaching permet de traiter concrètement les problématiques relationnelles et la motivation personnelle.

Il apporte des solutions sur mesure aux organisations.

En entretien individuel ou en groupe, nos techniques de coaching garantissent, autour du programme choisi et des objectifs de formation ou développement :

1. Des interactions constantes, des échanges vivants.
2. Des questionnements, des réflexions et des approfondissements partagés.
3. Un transfert significatif de connaissances et de méthodologie.
4. Des entraînements et du feedback.



2. COGÉNEX comme GÉNérativité

De nouvelles ressources pour mieux-être, mieux faire.

La générativité est un ensemble de techniques de coaching conçues par Robert Dilts and Steven Gilligan. Grâce à celles-ci, les coaches créent un cadre et un climat de confiance qui encouragent des niveaux élevés de participation et de remise en question en toute sécurité.

La générativité aide à :

1. Accroître les prises de conscience et la lucidité.
2. Enrichir un raisonnement intellectuel en le connectant à son inconscient créatif.
3. Découvrir et contourner des croyances limitantes.
4. Débloquer le potentiel et retrouver le bien-être.
5. Générer de nouvelles ressources, ses points forts et ses émotions positives.

Godefroy Nicolas and Nathalie Jubin sont des coaches spécialisés en générativité, formés et certifiés Robert Dilts and Steven Gilligan.

3. COGÉNEX comme EXpérientiel

Toutes nos interventions favorisent les mises en oeuvre apprenantes.

"Just do it" est vite dit : personne ne devient maître ou virtuose dans son domaine du jour au lendemain. COGENEX favorise l'apprentissage par la pratique. Les apprenants préparent aussi les conditions d'une véritable progression, des mises en oeuvre pertinentes. Avec un concept clé, l'entraînement intelligent :

1. CIBLAGE ADEQUAT ET RYTHME : le rythme de progression personnelle et les résultats à atteindre sont identifiés de manière réaliste.
2. CONDITIONS ET DUREE : les conditions de succès de la mise en oeuvre sont acquises par un entraînement sur la durée.
3. AFFINAGE ET DEPASSEMENT : les compétences sont affutées au travers d'essais, de réussites et d'erreurs qui sont analysés en créant une harmonie entre bienveillance et challenge.
4. ÉLARGISSEMENT DE SA ZONE DE CONFORT : l'éventuel stress négatif de l'expérimentation en dehors de sa zone de confort est surmonté par l'entraînement accompagné.
5. CONDUITE DU CHANGEMENT : les barrières à l'apprentissage, les blocages au changement et à la modification des habitudes sont dépassés par l'acquisition d'expériences enrichissantes. Les bénéfices constatés par chaque apprenant nourrissent leur volonté de continuer et dépasser les difficultés du chemin.
6. INTELLIGENCE ET ENERGIE : l'entraînement permet l'acquisition d'une pensée systémique génératrice d'intelligence collective au travers d'un partage des visions et de la prise en compte des synergies.

