cohestîm

Tissons ensemble un nouveau rapport au travail



Formations et conférences

Santé, Sécurité et Conditions de Travail
Risques psychosociaux
Process Communication Model®

Missions de conseil

Diagnostics risques psychosociaux
Intervenante en Prévention des Risques Professionnels (IPRP)
Enquêtes et accompagnements

Parcours professionnels

Bilans de compétences
Flow au travail
Développement professionnel

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Formations
Santé, Sécurité et Conditions de Travail

Les +

Des formations complètes et régulièrement mises à jour, qui abordent toutes les thématiques de la santé, la sécurité et des conditions de travail

Des clés pour agir ou orienter, en fonction de son rôle et de ses prérogatives

Des formations ludiques et participatives

Éligibilité aux financements OPCO

Toutes nos formations peuvent se décliner sous différents formats : ateliers, webinaires, conférences

La santé, la sécurité et les conditions de travail impliquent les différentes parties prenantes de l'entreprise ou de l'organisation. Il s'agit d'un acte interdisciplinaire qui vise le plus haut degré de bien-être physique, mental et social, la prévention des atteintes à la santé dues aux conditions de travail, la protection contre les risques résultant de facteurs préjudiciables à la santé, et l'instauration d'un environnement de travail adapté aux capacités physiques et psychologiques. Elle répond à des enjeux humains, économiques, juridiques et sociétaux dont il est important de prendre la mesure.

Pourquoi vous former en Santé, Sécurité et Conditions de Travail

Selon le code du Travail, l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salarié·e·s. En matière de Santé, Sécurité et Conditions de Travail, le Comité Social et Economique (CSE) et, le cas échéant, la Commission Santé Sécurité et Conditions de Travail (CSSCT), ont un également un rôle à jouer, de même que les ressources humaines, le management, et l'ensemble des salarié·e·s. Il importe donc que chacun·e connaisse la réglementation et les prérogatives des différentes parties prenantes.

Les formations SSCT s'adressent à différents publics :

- Membres des Comités Sociaux et Economiques (CSE), notamment dans le cadre de l'obligation pour tout·e nouvel·le élu·e de suivre une formation de 5 jours sur cette thématique
- Personnes en situation de management
- Personnes en charge des ressources humaines
- Toute personne intéressée et/ou référente sur un sujet SSCT



Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Formations
Risques psychosociaux

Les +

Des formations ludiques et participatives

Des outils opérationnels pour détecter les signaux d'alerte et prévenir les risques

Éligibilité aux financements OPCO

Toutes nos formations peuvent se décliner sous différents formats : ateliers, webinaires, conférences

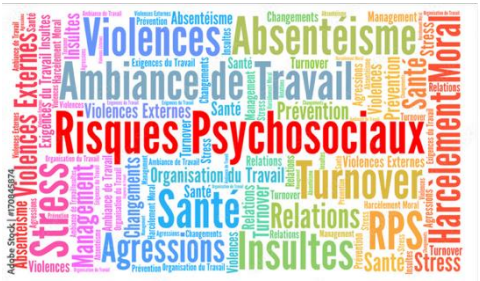
Selon plusieurs enquêtes, la détresse psychologique touche une part importante de la population active. Si elle n'est pas la seule concernée, la France présente des résultats particulièrement inquiétants. Ce mal-être impacte les individus eux-mêmes, mais aussi les entreprises, avec des phénomènes de désengagement, un taux d'absentéisme élevé, et des baisses de productivité. Au fil du temps, plusieurs approches des risques psychosociaux se sont succédé, des dispositifs ont été mis en place pour les prévenir, et la notion de qualité de vie et des conditions de travail s'est peu à peu imposée.

Pourquoi vous former aux risques psychosociaux

Selon le code du Travail, l'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salarié·e·s. Que les risques soient ou non avérés, il est donc primordial de bien comprendre les facteurs de risques et leurs effets, et de connaître les outils à mobiliser. Si les employeurs ont une responsabilité particulière en la matière, nous pouvons tou·te·s agir pour protéger nos proches et nos collègues, quelle que soit notre fonction.

Nos formations s'adaptent à vos besoins :

- Histoire et évolution des approches : de la notion de stress à la qualité de vie et des conditions de travail
- Prévention des risques psychosociaux : acteurs et dispositifs
- Identifier les facteurs de risques et mettre en place un plan d'action
- Stress, épuisement professionnel et burnout
- Le harcèlement au travail



Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Formations
Process Communication Model® (PCM)

Les +

Des formations ludiques et participatives

Le profil PCM détaillé de chaque stagiaire

Éligibilité aux financements OPCO

Toutes nos formations peuvent se décliner sous différents formats : ateliers, webinaires, conférences

Process Communication Model® (PCM) est le premier outil de décodage des interactions humaines. Avec votre équipe, vous pouvez apprendre à parler le langage de chacun·e et contribuer ensemble à un collectif qui se renforce grâce aux différences.
Le modèle se distingue par six types de personnalité, que nous avons tou·te·s en nous, plus ou moins activés. Chaque type a des forces et des préférences spécifiques.

Leadership individuel et inclusif

Si vous savez ce dont les membres de votre équipe ont besoin, vous saurez comment vous connecter à chacun·e et veiller à leur motivation

Moins de stress plus d'énergie

Vos équipes auront un outil pratique pour transformer des situations potentiellement conflictuelles en échanges constructifs

Efficacité opérationnelle renforcée

Réduire la mécommunication, l'échec de la communication et renforcer l'efficacité des équipes. Moins de confusion pour plus de clarté. Moins de discussions inutiles pour plus d'actions.

Nos formations s'adaptent à vos besoins :

- Développer son leadership et adapter son management
- Prévenir et gérer le stress et les conflits
- Adapter sa communication verbale et non verbale
- Se développer personnellement et professionnellement
- Réussir l'intégration et favoriser la cohésion d'équipe



Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Missions de conseil
Diagnostics risques psychosociaux

Les +

Une légitimité et un professionnalisme garantis par le statut d'IPRP (Intervenante en Prévention des Risques Professionnels)

Un accompagnement original, qui s'appuie sur des techniques créatives et innovantes

L'adaptation à tout type de contexte grâce à une expérience de 30 ans dans de nombreux secteurs d'activité

Cette méthodologie type vous est présentée à titre d'information. Nous nous adaptons à votre contexte et à vos besoins

Cadrage et préparation

CADRAGE

Réunion de cadrage préalable au devis, avec le donneur d'ordre et la direction du service concerné

ANALYSE DOCUMENTAIRE

Étude des documents en lien avec le climat social et les risques psychosociaux, tels que :
- Bilans sociaux
- Comptes-rendus des réunions des instances représentatives du personnel
- Déclarations Uniques d'Evaluation de Risques Professionnels des dernières années
- Rapports de l'Inspection Générale le cas échéant
- Tous documents utiles à la mission

Lancement

LANCEMENT

Information collective à l'ensemble du service concerné pour
- présenter l'intervenante, la méthodologie et l'organisation de la mission
- recueillir les éventuelles attentes complémentaires
- favoriser l'adhésion de chacun·e dans la démarche

PROBLÉMATISATION

Réunion avec la direction
Entretiens individuels destinés à affiner la problématique :
- Assistant·e social·e
- Psychologue
- Représentants syndicaux
- Médecin du travail
- Toute autre personne susceptible d'apporter un éclairage

Diagnostic

DIAGNOSTIC RPS

Questionnaire à l'ensemble du personnel
- Diagnostic RPS sur la base de l'outil « Faire le point » élaboré par l'INRS (en ligne)
- Confrontation des résultats à ceux du précédent diagnostic
- Analyse et identification des sujets à creuser

Explicitation des résultats du questionnaire
- Animation collective
- Entretiens individuels

Validation de l'analyse
- Élaboration d'un pré diagnostic
- 2ème questionnaire en ligne validant les conclusions

RAPPORT DE DIAGNOSTIC

Élaboration d'un rapport de diagnostic assorti de préconisations

Plan d'action

PRÉSENTATION DU RAPPORT

Concertation avec la direction sur la faisabilité des préconisations
Présentation à l'ensemble du personnel du rapport et des préconisations

PLAN D'ACTION

Séance collective
- Enrichissement et appropriation des préconisations
- Choix et priorisation

Formalisation du plan d'action
- Élaboration d'un plan d'action
- Formalisation avec la direction et d'autres personnes identifiées

Mise en œuvre et suivi en option : Recours possible à des compétences complémentaires ou à des outils spécifiques

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Missions de conseil
Accompagnement avec le bilan InterQualia

Les +

Des outils et méthodes éprouvés et validés scientifiquement

Un accompagnement original, qui s'appuie sur des techniques créatives et innovantes

L'adaptation à tout type de contexte grâce à une expérience de 30 ans dans de nombreux secteurs d'activité

Nos missions de conseil sont personnalisées et s'adaptent à vos besoins. Nous vous présentons ici un exemple d'outil sur lequel nous pouvons nous appuyer

L'accompagnement est personnalisé et nos missions de conseil s'adaptent à vos problématiques. Parmi les outils mobilisables, le bilan InterQualia d'équipe se base sur le concept de Flow, état émotionnel optimal décrit par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi. Il permet d'établir un diagnostic de santé émotionnelle de l'équipe.

Le niveau d'implication et de qualification

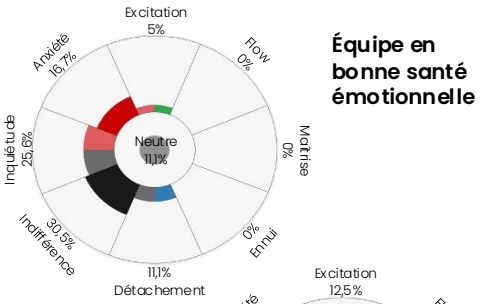
L'implication dans le travail suppose d'être motivé·e, de ressentir du plaisir, d'avoir des défis à relever, et de ne pas avoir envie de faire autre chose. La qualification repose quant à elle sur la confiance des personnes dans leur capacité à bien faire, un sentiment de maîtrise, et la compétence. L'analyse de ces composantes pour l'ensemble de l'équipe permet de pointer les failles, et les leviers à mobiliser pour garantir l'épanouissement et la réussite collectifs.

Les compétences clé

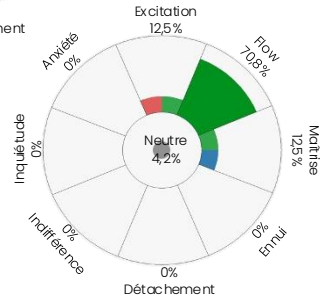
Le bilan identifie les talents présents dans l'équipe et met en lumière la façon dont ils sont mobilisés au regard du nombre de personnes concernées et de leur motivation à les exercer. Il indique s'il y a inadéquation entre les compétences clé présentes et la nature de l'activité. Inversement, certaines activités peuvent être identifiées comme sources de pression ou de frustration. En fonction du nombre de personnes concernées, une solution devra être trouvée pour préserver la santé émotionnelle de l'équipe et améliorer sa performance.

Le bilan InterQualia est particulièrement utile dans des situations telles que :

- Un fort absentéisme
- Un turnover trop important
- Un manque d'engagement et de motivation
- Un changement d'organisation



Équipe en bonne santé émotionnelle



Équipe en mauvaise santé émotionnelle

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Parcours professionnels
Bilans de compétences

Les +

Le bilan InterQualia sous forme de rapport détaillé

Le profil PCM accompagné d'un plan d'action personnalisé

L'accès à une base de données de plusieurs milliers de métiers

Éligibilité au financement CPF*

Notre bilan dure 24h, dont 16h d'entretiens et 8h de travail personnel.
En fonction de vos besoins, nous adaptons nos formats, dans le cadre d'un bilan de compétences ou d'un parcours sur-mesure

Les objectifs du bilan de compétences

- Identifier les facteurs clé à mobiliser pour un épanouissement professionnel durable
- Reconnaître et valoriser ses compétences propres et autres éléments différenciants
- Explorer un large champ des possibles par des recherches documentaires et l'accès à un vaste réseau de professionnel·le·s
- Formaliser un projet et le confronter à la réalité socio-économique du bassin d'emploi

Un accompagnement en trois étapes

Nous démarrons toujours par un **entretien gratuit** d'une heure, en visio, qui a pour objet :

- La présentation de la démarche et la définition du cadre
- La clarification de la demande
- La formalisation des objectifs personnalisés
- Les modalités de déroulement

Vient ensuite la **phase d'investigation** :

- Connaissance de soi : intérêts, valeurs, contraintes personnelles
- Personnalité : besoins, motivations, modalités relationnelles
- Analyse du parcours personnel et professionnel : réalisations, réussites, sources de satisfaction, compétences démontrées, contextes de travail et activités préférentiels
- Activités exercées et santé émotionnelle : compétences clé à développer, sources de pression ou de frustration, points de vigilance
- Formalisation du profil et éléments clé à prendre en compte dans l'élaboration du projet
- Démarche d'exploration et de projection basée sur des recherches documentaires et une démarche réseau guidée
- Formalisation d'un ou plusieurs projets

Enfin, la **phase de conclusion** a pour objet :

- La formalisation des résultats du bilan sous forme de livret de synthèse
- La finalisation du plan d'action

** En application des décrets du 24/2/26 et du 30/3/26, la mobilisation des droits CPF pour le bilan de compétences est plafonnée à 1600 € et 150 € restent à la charge du titulaire du compte*

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

cohestîm

Parcours professionnels
Le Flow au travail

Les +

Un accompagnement personnalisé et sur mesure

Bilans individuels et bilan d'équipe

Le format formation est éligible aux financements OPCO

Toutes nos formations peuvent se décliner sous différents formats : ateliers, webinaires, conférences

Le concept de Flow a été décrit par Mihaly Csikszentmihalyi, l'un des pères de la psychologie positive. Il s'agit d'un état psychologique optimal, que l'on peut ressentir en exerçant une activité dont le niveau de difficulté perçu est en adéquation avec son niveau de compétence. Il importe que cette activité constitue un défi intéressant pour la personne qui l'exerce, et qu'elle lui permette de mobiliser ses compétences clé.

Source de bien-être et de performance

Mihaly Csikszentmihalyi a identifié différentes caractéristiques de l'état de Flow. Celui-ci répond tant aux besoins de la personne en activité qu'à ceux de l'organisation qui l'emploie. Les recherches ont montré qu'une personne en état de Flow :

- a confiance en elle et se développe
- est persévérante et résistante au stress
- est créative et performante

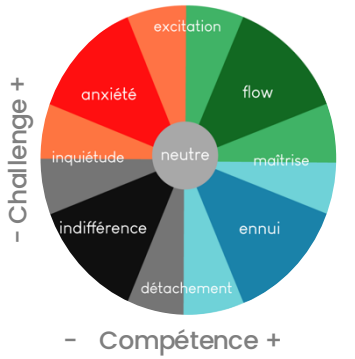
Le bilan InterQualia pour piloter les RH

Conçu par des chercheurs canadiens, le bilan InterQualia de santé émotionnelle au travail et de développement professionnel s'appuie sur les travaux de Mihaly Csikszentmihalyi, et constitue un outil de pilotage utile pour garantir l'épanouissement et la performance.

Notre accompagnement s'adapte à vos besoins :

- Prévenir le désengagement et l'absentéisme
- Favoriser la créativité et l'innovation
- Développer des compétences
- Augmenter la rentabilité et la performance
- Piloter la formation et les parcours internes

LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE



Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

Marie BOURRIGAN
Spécialiste du rapport au travail



- Diplômée de l'E.D.H.E.C., École des Hautes Études Commerciales du Nord (Lille, 1993)
- Titulaire d'un D.E.A. des Droits de l'Homme (UCLY, 1996)

Formations et certifications en intelligence émotionnelle, risques psychosociaux et santé émotionnelle au travail

- MOOC Acquérir les bases en prévention des risques professionnels (INRS, 2024)
- MOOC Mediation & Conflict Resolution (ESSEC, 2023)
- MOOC Risques Psycho-Sociaux (CNAM, 2021)
- MOOC Intelligence émotionnelle (Unow, 2021)
- Certificat InterQualia® bilans de santé émotionnelle au travail et de développement professionnel (Neoconsult, 2021)

Accréditations au Process Communication Model® (PCM)

- Habilitation à accréditer ses stagiaires en techniques de communication interpersonnelle avec PCM (APMG, 2021)
- Accréditation « Enseigner le modèle » et « Recruter avec le modèle » (KCF, 2020)

Formations et certifications en management, agilité et créativité

- Utilisation du théâtre d'improvisation en formation (Kolinkis, 2026)
- Initiation à la ludo pédagogie (REACTIF Consultants, 2023)
- Facilitatrice en techniques de créativité et démarches d'innovation (Harmonic Créativité, 2018)
- MOOC « Du manager agile au leader designer » (CNAM, 2017)
- Formations « Awareness et management » et « le leader face au management » (Kairosens, 2012-2013)

Marie BOURRIGAN a exercé près de 30 ans comme consultante et dirigeante, dans des secteurs variés, et souvent dans des environnements complexes, où se côtoient des personnes d'univers très différents.
Elle a contribué en tant qu'experte à la rédaction de l'ouvrage « Coaching et management » de Catherine Boscher-Sexton et Estelle Heninger, paru aux éditions Ellipses en septembre 2023.

La santé au travail et les risques psychosociaux font partie des thématiques pour lesquelles elle a choisi de s'investir en créant Cohestim. Elle a ainsi réalisé des diagnostics de risques psychosociaux pour une clientèle variée (secteurs public et privé), et formé des étudiant·e·s comme des professionnel·le·s des ressources humaines ou du droit sur le sujet. Elle est habilitée par InterQualia® à faire passer des bilans de santé émotionnelle au travail basés sur le concept de Flow, est accréditée Process Communication Model®, et a suivi plusieurs formations complémentaires, notamment en intelligence émotionnelle, risques psychosociaux, médiation et gestion des conflits. Elle est **enregistrée IPRP** (Intervenante en Prévention des Risques Professionnels) auprès de la DREETS Auvergne Rhône-Alpes.

Marie BOURRIGAN a travaillé durant cinq ans en tant **qu'experte mandatée par les comités sociaux et économiques** au sein du Cabinet Secafi Alpha. Elle y a réalisé des missions de diagnostic stratégique, économique, financier et organisationnel, pour des entreprises de tailles et de secteurs variés. En tant que responsable de mission, elle assurait en outre un rôle de conseil et de formation en matière de droit du travail, négociation d'accords, procédures d'alerte ou plans de sauvegarde de l'emploi.

En tant que **dirigeante** durant plus de vingt ans, dans le cadre de structures de l'économie sociale et solidaire, elle a été amenée à développer des partenariats avec des univers peu habitués à travailler ensemble : acteurs économiques, acteurs publics, associations et fondations… **La mise en lien et l'intelligence collective** sont les principaux marqueurs de son parcours. Formée au management agile, aux démarches d'innovation et techniques de créativité, à la ludo pédagogie, elle a toujours eu à cœur de faire évoluer sa pratique managériale, avec une attention toute particulière au facteur humain.

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

Témoignages de client·e·s

FORMATIONS PROCESS COMMUNICATION MODEL®

*« Le module **m'a ouvert à la complexité des individus et donc à leurs relations**. »*
*« Je pense que ce module peut amener et amènera une **amélioration des relations**. Certains effets positifs sont déjà visibles… il est donc à recommander. »*
*« La formation était totalement adaptée à notre demande, **Marie a su s'adapter** à chaque fois que nécessaire et dans des conditions pas toujours faciles. »*
*« Le modèle est décidément **passionnant** ! »*
*« La **théorie Process com est très puissante**. Il est intéressant de voir la diversité des perceptions, des façons de fonctionner entre les différentes personnes. »*

AUTRES FORMATIONS

*« Formatrice **très claire**, souriante et à l'**écoute** »*
*« Formation très bien élaborée et conduite. Beaucoup de références intéressantes. Les **mises en pratique** rendaient la formation très vivante »*
*« Marie est une personne **accessible**, elle prend le temps et s'assure que chacun puisse s'exprimer s'il le souhaite »*

DIAGNOSTICS RISQUES PSYCHOSOCIAUX

*« J'apprécie énormément le **professionnalisme**, le **sérieux**, les capacités d'**écoute** et d'**analyse** de Marie. C'est toujours un moment agréable de travailler avec Marie et je vous recommande vivement d'en faire autant. »*
*« J'ai eu l'occasion de travailler avec Marie Bourrigan à l'occasion d'une intervention chez EDF sur la prévention des risques professionnels. J'ai apprécié sa **rigueur**, son **éthique** et sa **réactivité**. Je recommande vivement ! »*

BILANS DE COMPÉTENCES

*« Marie a une très grande qualité d'**écoute**, elle est **disponible**, **réactive** et **sympathique**. Elle a fait preuve de beaucoup de **générosité**, n'hésitant pas à me partager son réseau ou ses conseils de lecture. Les **outils qu'elle utilise**, notamment PCM, ont été très précieux et m'ont vraiment aidée à mieux comprendre mon fonctionnement. Son approche est très large et dépasse la simple question des compétences, en abordant également la question de l'environnement de travail, des facteurs de stress, des méthodes de recherche d'emploi.. c'est **très complet** ! »*
*« Faire le point sur ma carrière pro pour l'adapter au marché de l'emploi français tout en valorisant mes compétences acquises par l'expérience : c'était l'objectif de départ de l'accompagnement. J'en suis ressortie grandie en confiance… et ai **décroché un poste au top dans la semaine qui a suivi.** Merci Marie ! »*

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469

Nous avons travaillé ensemble…

Cohestim est implantée en région lyonnaise. Nous intervenons en priorité sur le quart Sud-Est de la France et la région de Genève

ENTREPRISES PRIVÉES

Archeodunum
Ecole des Avocats Rhône-Alpes
EDF
Keolis
Michelin
Mobalpa
SIREM
Sodexo
Vinci

ACTEURS PUBLICS

Education Nationale
Métropole de Lyon
Services Pénitentiaires Auvergne Rhône-Alpes

SECTEUR ASSOCIATIF ET ACTEURS DE LA CULTURE

Centre Français des Fonds et Fondations
Collectif des Associations de Développement en Rhône-Alpes
Scouts et Guides de France
Musée des Confluences
Festival Panafricain du Cinéma et de la Télévision de Ouagadoudou

ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

EM Lyon
IUT Lyon 2
ORT
Université Catholique de Lyon

Marie BOURRIGAN • +33 7 86 34 16 72 • marie@cohestim.com • www.cohestim.com
Activité de la coopérative Elycoop • 429 851 637 RCS Lyon • Organisme de formation enregistré sous le n° 82 69 0684469