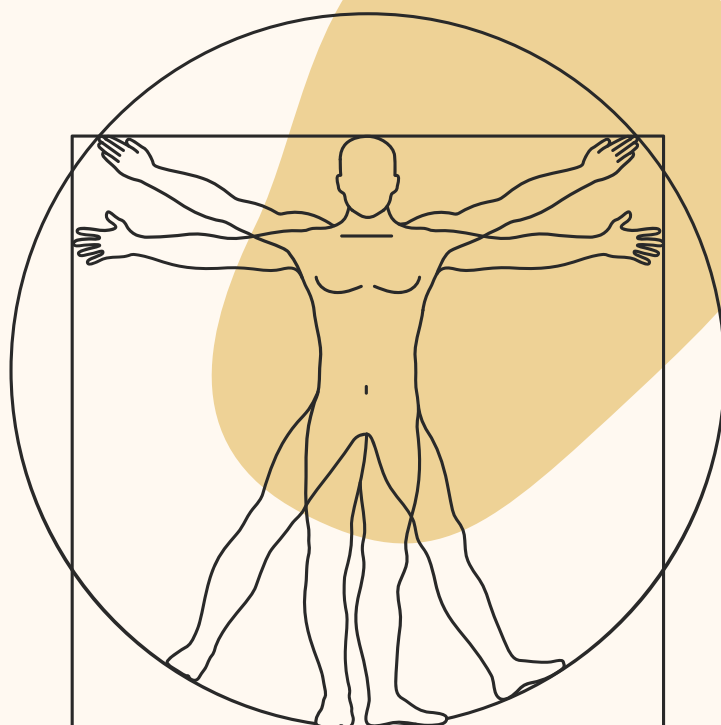


L'humain  
au cœur  
de l'entreprise



OQUIPRO

équilibre professionnel

L'ambition  
d'une association locale  
pour les entreprises du territoire  
**Equipe OQUIPRO**

# SOMMAIRE

1. PROPOS
2. OBJECTIFS
3. PROPOSITIONS
4. ACCOMPAGNEMENT EN 6 CATEGORIES
5. COLLECTIF D'ADHERENTS



# A propos

OquiPro est née d'une question d'actualité, sur toutes les lèvres : où se trouve l'équilibre professionnel sur le territoire ?

Les chefs d'entreprise sont confrontés à de nombreux enjeux pour maintenir cet équilibre au sein de leurs structures, notamment entre les dimensions humaines, l'organisation professionnelle, la rentabilité financière et les multiples obligations réglementaires.

Avec des réponses concrètes aux défis humains, organisationnels et territoriaux du monde du travail, l'association OQUIPRO accompagne les entreprises de la Somme et de la Seine-Maritime dans leurs actions d'aujourd'hui, pour construire l'ambition de demain.



O Û EST L'ÉQUILIBRE  
P R O F E S S I O N N E L ?

**(Re)mettre  
l'HUMAIN  
au cœur  
des entreprises**



# Objectifs

“

*Nous nous sommes retrouvés autour de **valeurs communes**, issues de nos **ambitions partagées** :*

- Favoriser un environnement de travail **durable** et **équilibré** par et pour **l'humain**
- Créer une dynamique **territoriale** autour du **bien-être au travail**
- Mettre en **réseau** les **professionnels** et les **entreprises** locales
- Promouvoir des **solutions concrètes** à travers des événements, des formations et des actions ciblées.

”

*Membres d'OQUIPRO*



# PROPOSITIONS

**Parce que le monde du travail évolue, et parce que les attentes des dirigeants comme des collaborateurs changent, OQUIPRO place l'humain au cœur de l'entreprise.**

## Enjeu ?

Proposer un accompagnement sur mesure aux entreprises en quête de sens, de performance durable et d'engagement authentique.

## Comment ?

En construisant ensemble – avec un collectif d'experts et des entreprises engagées – une nouvelle culture du travail : plus humaine, plus innovante, plus épanouissante.



## Vision

Les membres d'OQUIPRO sont convaincus qu'un environnement professionnel équilibré n'est pas seulement possible : il est essentiel. Pour fidéliser les talents, renforcer l'engagement et rendre les entreprises plus attractives et durables.

La force du collectif OQUIPRO réside dans sa capacité à bâtir un pont solide entre des expertises complémentaires et les réalités humaines du terrain.



## Missions

L'association a pour mission de sensibiliser, former et accompagner les professionnels sur les enjeux de l'équilibre entre performance, bien-être et qualité de vie au travail.

À destination des entreprises, à travers des événements inspirants, des espaces de réflexion, des formations ciblées et des partenariats engagés, l'association OQUIPRO veut faire bouger les lignes.



# L'accompagnement par 6 catégories d'action

## Une grille de lecture pour mieux comprendre, choisir et agir

OQUIPRO a conçu une grille de lecture en six catégories d'action pour clarifier l'engagement de l'association, structurer son catalogue numérique et offrir une meilleure lisibilité aux membres adhérents, tous professionnels qualifiés et experts dans leur domaine.

Chacune de ces catégories reflète les besoins concrets du monde professionnel actuel, tout en valorisant la diversité et la complémentarité des expertises réunies au sein du réseau OQUIPRO.

Ce cadre d'action partagé permet de guider les entreprises dans leur recherche d'équilibre et d'identifier les solutions les plus adaptées à leurs enjeux humains, organisationnels et territoriaux. Il met en lumière la richesse des compétences des membres adhérents, mobilisés pour construire, ensemble, une culture du travail plus humaine, plus agile et plus inspirante.

### **COLLABORER**

**FORCE DU COLLECTIF**  
pouvoir de l'intelligence collective, écoute, dialogue



### **ANCERER**

**EPANOUISSEMENT PRO.**  
renforcement de la confiance et de l'intérêt professionnel



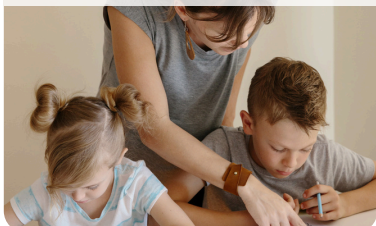
### **HARMONISER**

**BIEN-ÊTRE CORPOREL**  
gestion du stress, auto-massage, alimentation



### **CONCILIER**

**ENTRE INDIVIDU ET PRO.**  
soutien à la parentalité, échange intergénérationnel



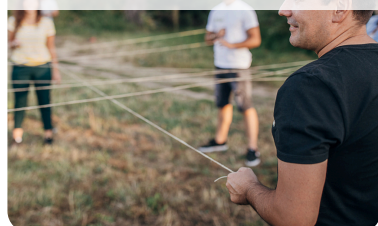
### **FACONNER**

**ESPACE ADAPTE**  
création d'espace de travail, ergonomie, reflet entreprise



### **DECOUVRIR**

**DIVERTISSEMENT**  
expérimentation immersive, culturelle, ludique



# COLLECTIF D'ADHERENTS

---



---

OQUIPRO \_ équilibre professionnel  
association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901  
27, Avenue Pierre et Marie Curie 80350 Mers-Les-Bains  
- 07 81 93 74 64 - [contact@oquipro.com](mailto:contact@oquipro.com)

# Identité des membres et plus ...

## Aujourd'hui, en 2026

Sur les territoires de la Somme (80) et de la Seine-Maritime (76), huit membres adhérents constituent l'association pour l'année 2026, complémentaires par leurs missions professionnelles dans les six catégories d'actions d'OQUIPRO .

Pour garantir sérieux et crédibilité dès la création de l'association, les adhérents ont été sélectionnés selon leur expérience professionnelle : polyvalente (plusieurs CATEGORIES d'actions), reconnue et installée dans le temps. Par le recrutement régulier de nouveaux adhérents, l'association OQUIPRO cherchera à se développer avec force et dynamisme : en complétant les métiers, en variant les profils, en mêlant les âges, en diversifiant les parcours.



**HARMONISER + DECOUVRIR**  
**Rela/Réflexologue**  
Soumaya Le Rouzic  
07 81 93 74 64  
soumayareflexologue@gmail.com  
soumayareflexologue.com



**ANCRER + CONCILIER**  
**Consultante parentalité**  
Morgane Vicq Lambour  
06 18 49 00 65  
morgane.vicqlambour@gmail.com  
morgane-vicq-lambour.com



**FACONNER + DECOUVRIR**  
**Architecte-médiatrice**  
Emmanuelle R. Ancel  
06 67 51 91 92  
contact@archies.fr  
archies.fr



**COLLABORER + ANCRER  
+ CONCILIER**  
**Coach dirigeants**  
Pauline Noack F.  
06 23 34 57 58  
brucke.conseil@gmail.com  
brucke.me



**COLLABORER + HARMONISER  
+ CONCILIER**  
**Formatrice**  
Claire Tétier  
06 33 31 80 85  
clairetetier@grainesdeconfiance.fr  
grainesdeconfiance.fr



**COLLABORER + ANCRER  
+ CONCILIER**  
**Préparateur mental**  
Michaël Jolivet  
06 38 42 94 88  
contact@brhconseils-eurl.fr  
brhconseils-eurl.fr



**ANCRER + CONCILIER**  
**RH bilan compétences**  
Fabienne Vallet  
06 33 43 49 91  
contact@pausecafe-fabiennevallet.fr  
pausecafe-fabiennevallet.fr



**COLLABORER + ANCRER**  
**Consultant projets  
Assurances**  
Florence Salomé  
06 16 41 20 76  
florence.salome@cfsassurances.com  
operatioconsult.com



**FACONNER**  
**Ergonome Consultante**  
Anaïs Leleux  
06 22 21 69 46  
a.leleux@alm-ergohandicap.fr  
alm-ergohandicap.fr





# Claire TÉTIER

**Formatrice  
et fondatrice de l'OF  
Graines de Confiance**

## Prévention des Risques PsychoSociaux : conflits, stress

Je **conçois** et **j'anime** des expériences d'apprentissage à fort impact sur les thèmes des **relations interpersonnelles** (management, conflits, parentalité) et des risques psychosociaux (**prévention du burnout**).

Mes prestations sont « *sérieuses sur le fond, ludiques dans la forme* » : les participants vivent une expérience pleine d'**émotions** grâce aux mises en situation et repartent avec des **outils pratico-pratiques** faciles à appliquer dans leur quotidien pro ou perso. J'utilise les jeux de rôles, l'intelligence collective et la **facilitation graphique** (mémos visuels).

Je peux animer des **groupes de parole** (Temps d'échanges en équipe) et mener des séances d'**analyse de pratiques** sur des situations réelles ; Je suis aussi formatrice certifiée pour animer la Fresque des soft-skills et la Fresque du stress et suis également capable de concevoir des journées de séminaire ou **team-building**.

## FORMATS



atelier



conférence



formation



coaching



groupe de parole



fresque

*Je vous accompagne  
dans le développement  
des compétences  
relationnelles  
de vos équipes  
tout en prévenant les  
risques psychosociaux.*



06 33 31 80 85



clairetetier@grainesdeconfiance.fr



grainesdeconfiance.fr





Morgane VICQ-LAMBOUR

## Formatrice et formatrice de transformation des dynamiques relationnelles

### Compétences PsychoSociales

Quand les **relations** se tendent, que la **communication** devient difficile ou que les équipes peinent à **coopérer**, j'interviens pour aider à comprendre ce qui se joue et à retrouver des fonctionnements plus sereins.

Mes thématiques de prédilection : relations interpersonnelles, coopération et cohésion d'équipe, accompagnement du changement, équilibre de vie pro/perso.

Je travaille à partir des **situations concrètes** du quotidien pour permettre des **ajustements simples et durables dans les pratiques**.

Mes interventions sont participatives, expérientielles et ancrées dans le réel : mises en situation, échanges à partir de cas vécus et outils d'intelligence collective, avec des supports visuels issus de la facilitation graphique.

*Je vous accompagne,  
managers et équipes,  
à comprendre ce qui se  
joue dans les relations  
afin d'ajuster  
concrètement les  
pratiques au service  
d'échanges sereins.*

### FORMATS



atelier



conférence



formation



facilitation



groupe de parole



06 18 49 00 65



morgane.vicqlambour@gmail.com



morgane-vicq-lambour.com





# Anaïs LELEUX

## Ergonome Consultante ALM Ergonomie et Handicap

### Qualité de Vie et des Conditions de Travail / Inclusion

J'accompagne les entreprises dans leurs démarches d'**amélioration des conditions de travail et d'inclusion**.

Au travers de **diagnostics ergonomiques sur mesure** (entretiens, questionnaires, observations), j'identifie les facteurs de risques liés aux troubles musculosquelettiques, aux accidents du travail et maladies professionnelles, afin de proposer des solutions concrètes, adaptées à vos réalités de terrain.

Au-delà de la prévention, je vous propose d'améliorer votre RSE (**Responsabilité Sociétale des Entreprises**), en intégrant pleinement les enjeux du **handicap au travail**. Parce qu'un **environnement de travail pensé pour tous** favorise l'engagement, la coopération et la performance collective.

J'anime également des **ateliers de sensibilisation ludiques** et des **formations interactives autour du handicap**, pour mobiliser vos équipes, développer une culture inclusive et faire évoluer durablement les pratiques.

*Je vous accompagne dans une démarche ergonomique visant à améliorer la santé des collaborateurs, réduire les coûts liés aux risques professionnels et renforcer la performance collective.*

### FORMATS



diagnostic terrain



sensibilisation



groupes de travail



formation



prestation éligible  
aux aides de la  
CARSAT



06 22 21 69 46



[a.leleux@alm-ergohandicap.fr](mailto:a.leleux@alm-ergohandicap.fr)



[alm-ergohandicap.fr](http://alm-ergohandicap.fr)





# Fabienne VALLET

**Consultante RH**  
**Fondatrice de PAUSE CAFÉ**  
Bilan de compétences

Transition professionnelle / Bilan de compétences  
Accompagnement RH

J'accompagne **les salariés**, demandeurs d'emploi, agents de la fonction publique et indépendants dans leurs périodes de questionnement, de transition ou de reconversion professionnelle.

À travers le **bilan de compétences**, j'aide chacun à prendre du recul sur son parcours, **identifier** ses compétences, clarifier **ses motivations**, comprendre ses **freins** et construire **un projet professionnel** réaliste, aligné et **sécurisant**.

Mon approche repose sur **l'écoute**, la bienveillance et une **méthode structurée**, tout en gardant les pieds sur terre : un projet professionnel doit avoir **du sens**, mais aussi être réalisable dans la vraie vie !

J'utilise des outils d'**analyse**, des **tests d'orientation**, des **temps d'échange** approfondis et une plateforme de suivi pour accompagner chaque personne étape par étape, jusqu'à la construction d'un **plan d'action concret**.

*J'accompagne les personnes à faire le point sur leur parcours, retrouver du sens dans leur vie professionnelle et construire un projet réaliste, motivant et durable !*

## FORMATS



Entretien Individuel



Compétences



Objectif & Orientation Professionnels



Financement



06 33 43 49 91



contact@pausecafe-fabiennevallet.fr



www.pausecafe-fabiennevallet.fr






# Florence SALOMÉ

## Courtier Conseil en Protection Sociale CFS Assurances

Accompagnement dans le financement des services Oquipro.

En amont, j'**audite les régimes de prévoyance et santé** en place, tant sur le plan technique que juridique, afin d'éviter tout risque Urssaf et prud'homal. Je **vérifie la conformité** des garanties avec la convention collective appliquée dans l'entreprise. Je **réalise l'appel d'offres** auprès des acteurs du marché : mutuelles, assureurs et institutions de prévoyance. Je **conseille le client** dans sa plateforme de gestion. J'**anime les CSE** lors de la présentation des comptes de résultats. Je **forme les équipes RH** sur les extranets d'entrée des salariés et de déclaration des arrêts de travail.

Je liste les services dont le client a besoin et **propose aux assureurs de prendre en charge** toute ou partie de la prestation OQUIPRO. Je **négoce le référencement du coach OQUIPRO** au sein de l'assureur retenu en protection sociale.



*J'accompagne les dirigeants et les DRH de manière transparente et opérationnelle dans le pilotage des régimes santé et prévoyance de leur entreprise afin d'atteindre leurs objectifs.*

### FORMATS



audit



conseil



formation



animation



négociation



06 16 41 20 76



florence.salome@cfsassurances.com



operatioconsult.com






# Pauline NOACK FRAISSIGNES

## Coaching de dirigeants Préparation mentale, médiation, mentorat Brucke

Compétences Ecoute active, questionnement, intuition

**Le coaching exécutif : c'est un booster pour vous et, par conséquent, pour votre entreprise !** Mes clients apprécient mon écoute attentive, la pertinence de mon questionnement qui les aide à considérer leur sujet autrement et à élaborer leurs propres solutions ; ma connaissance de l'entreprise, ma joie, et mon désir authentique de les aider ; cet **espace confidentiel** où ils peuvent tout dire sans se sentir jugé ou fragilisé.

- **Coaching stratégique** : vous clarifiez votre mode de **management**, de **délégation**, votre **communication**, en fonction des forces en présence et de vos objectifs. Les questions de **gouvernance**, de **performance**, de **vision** sont souvent abordées.
- **Coaching intérieur** : vos peurs, ressources inexploitées, les non-dits, vos désirs ajournés sont explorés. Cette **recherche de vérité et d'alignement** vous permet d'atteindre la cohérence, l'énergie, la joie.



*J'accompagne les dirigeants et cadres pour clarifier leur management, renforcer leur alignement et soutenir durablement la performance de leur entreprise.*



Accompagnement à la transformation



Coaching flash

### FORMATS



Accompagnement à la transmission



animation



06 23 34 57 58



brucke.conseil@gmail.com



brucke.me





# Soumaya LE ROUZIC

**Praticienne en amma assis  
et réflexologue**  
Soumaya réflexologue

Récupération physique et mentale, prévention des tensions professionnelles, qualité de vie au travail.

En entreprise, j'interviens dans une **approche globale de prévention, qualité de vie au travail et performance durable**, en complément des dispositifs existants. Mon accompagnement prend en compte les facteurs humains, notamment l'**impact de la fatigue** et des **tensions physiques et mentales** sur la vigilance et les **situations à risque**. Grâce à des interventions courtes, pragmatiques et adaptées aux environnements opérationnels, je contribue à **soutenir la disponibilité des collaborateurs, prévenir l'accumulation des tensions** et **favoriser une vigilance** durable.

En complément, je propose des outils simples d'**auto-massage pour développer l'autonomie des équipes** dans la gestion de leur récupération et de leur bien-être au quotidien.



J'accompagne les entreprises dans la récupération physique et mentale des collaborateurs, la prévention des tensions professionnelles et l'amélioration durable de la qualité de vie au travail.

## FORMATS



sensibilisation



atelier



conférence



animation



07 81 93 74 64



soumayareflexologue@gmail.com



soumayareflexologue.com





# Emmanuelle ANCEL

## Architecte-médiatrice ARchiEs

Analyste des espaces et des usages professionnels

Parce que chaque entreprise possède sa propre culture, son rythme et son identité, je **traduis la cohérence spatiale** comme levier de sens et de performance durable. Chaque projet est conçu sur mesure, en lien direct avec **vos culture, vos usages et vos objectifs**.

L'approche repose sur l'écoute des dirigeants et des équipes pour **révéler les besoins réels**. Elle permet d'**optimiser les surfaces**, d'**éviter les coûts inutiles** et d'**anticiper les évolutions**. Dans un contexte de **mutation du travail**, vos espaces deviennent un atout stratégique majeur. Avec votre équipe, j'agit pour **améliorer le bien-être, la concentration et l'engagement** des collaborateurs.

La méthode s'appuie sur trois étapes clés : **diagnostic, analyse et programmation**. Chaque usager est intégré dans une **démarche participative et constructive**. Le résultat : un **programme architectural clair, concret et directement opérationnel**.



*J'accompagne  
les entreprises  
dans la transformation  
de leurs espaces  
de travail en véritables  
leviers de performance,  
adaptés aux usagers.*

### FORMATS



conseil



groupes  
de travail



atelier



café-débat



06 67 51 91 92



contact@archies.fr



archies.fr



OQUIPRO \_ équilibre professionnel  
association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901  
27, Avenue Pierre et Marie Curie 80350 Mers-Les-Bains  
- 07 81 93 74 64 - contact@oquipro.com



**Sensibilisons ensemble  
les entreprises**

[CONTACT@OQUIPRO.COM](mailto:CONTACT@OQUIPRO.COM)  
[WWW.OQUIPRO.COM](http://WWW.OQUIPRO.COM)

**OQUIPRO**

équilibre professionnel