

FORMATION

LA GESTION COMPORTEMENTALE DU STRESS ET DES EMOTIONS

*Ou comment développer et utiliser son Intelligence Emotionnelle
dans son univers professionnel*

FORMATION : 3 jours (2 + 1)



Un processus pédagogique, novateur et unique, dans un cadre ludique révélateur de personnalités, c'est dans un théâtre parisien que les participants sont mis en situation pour une immersion en plusieurs étapes.

Contact :

Jean - Pierre SOULIER

Tel : 33 6 17 81 79 37

Mail : jpsoulier@geneseup.fr

SIREN : 822 716 429

Prestataire de formation, déclaration d'activité
enregistrée sous le numéro 11 92 20469 92
auprès du préfet de région d'Ile-de-France .

Pourquoi ?

Pour l'entreprise :

- Développer une meilleure communication
- Renforcer la motivation et l'autonomie
- Gagner du temps et de l'efficacité
- Gagner en productivité

Pour le collaborateur :

- Gérer des situations stressantes
- Mieux communiquer
- Gagner en énergie
- S'affranchir de la souffrance

Quels sont les enjeux ?

Le stress et les émotions sont au cœur de la gestion des **risques psychosociaux**.

L'évolution des pratiques managériales apporte certaines réponses.

Mais les comportements sont l'affaire de tous.

Quels sont les bénéfices ?

Une meilleure productivité dans une entreprise
ou il fait bon vivre...

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir. » de Vincent Van Gogh

PROGRAMME

LE STRESS

- Découvrir comment il apparaît
- Comprendre comment il fonctionne
- Gérer avec quelques outils simples et efficaces

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- Découvrir des comportements typiques
- Comprendre comment ils fonctionnent
- tiliser pour en faire des atouts

APPROFONDISSEMENT

Les participants apportent des cas concrets pour une recherche de solutions par un travail de groupe en Co-Développement

Cette formation est fondée sur une approche très pragmatique de situations dans lesquelles chacun peut s'approprier des outils. Le principe d'intégration permet un usage immédiat et quotidien de ces outils.

Co-animée par :



Jean Pierre SOULIER a managé des équipes dans des contextes de fusion, start-up, entreprises en difficulté dans les secteurs bancaire, informati-que et audiovisuel. Spécialiste des comportements facteurs de productivité et de bien-être, il exerce le coaching et le team building en entreprise.

Coach Praticien C&T
Coach Interculturel Coach en Clarification
Formé à l'élément Humain (SCHUTZ)



et Lyndia LESAUVAGE est comédienne, formée en partenariat avec la Comédie Française. Elle a développé depuis plusieurs années des forma-tions en expression orale et développement per-sonnel au service de la communication pour des sociétés internationales. Elle accompagne (coaching) des dirigeants et managers pour les aider à véhiculer leur image et leurs valeurs.

Ecole « Les Enfants Terribles » Experte en prise de parole (certifiée FFF) Coach en Clarification