

NOS PROGRAMMES D'INTERVENTION « EQUILIBRE ET PERFORMANCE »

Nous vous proposons des programmes organisés en 5 pôles, correspondant à des objectifs spécifiques, dans des dispositifs s'adressant à des individus, (en face à face ou dans un cadre collectif), des équipes ou des groupes de professionnels. A partir de cette base, nous mettons également à votre disposition une force de conception et d'ingénierie pour construire avec vous des programmes sur mesure adaptés à la spécificité de vos métiers et de vos problématiques.

Objectifs

Nos 5 pôles d'intervention

Accompagner chacun dans la construction de son équilibre personnel.

1. LES BILANS ET COACHINGS « EQUILIBRE ET PERFORMANCE »

Individus

Les Bilans de santé émotionnelle

Mieux vivre et orienter sa situation professionnelle en fonction de sa personnalité :

- analyser sa situation professionnelle de manière lucide pour l'améliorer ou l'orienter,
- faire des choix professionnels porteurs de plaisirs et d'énergie

Soutenir les personnes en situation de déséquilibre marqué dans leur vie professionnelle.

2. L'ESPACE DE SOUTIEN

Individus

Un lieu d'écoute et d'analyse externe et neutre pour faire la part du professionnel et du personnel, rechercher et élaborer des solutions pour retrouver un équilibre de vie.

Se situer,
Disposer de repères pour mieux orienter et gérer son énergie et son temps,
Expérimenter de nouvelles pratiques,
S'entraîner.

3. LES FORMATIONS « EQUILIBRE ET PERFORMANCE » :

Individus / Groupes

« Comprendre le stress pour mieux gérer ses équilibres de vie »
→ évaluer de manière constructive les situations stressantes et les façons d'y faire face.

Faire le lien entre sa santé émotionnelle et sa performance professionnelle → comprendre les émotions, le concept du flow pour se manager et manager les autres avec « flow »

« Mieux gérer son temps » → retrouver de la fluidité et de la souplesse dans son organisation au quotidien, en se recentrant sur ses priorités.

Accompagner des démarches d'équipes ou d'entreprises :

- ouvrir des espaces de dialogue, de réflexions, d'ajustements,
- Interroger l'intégration de l'équilibre dans les valeurs d'une structure,
- favoriser la création de contextes,
- anticiper d'éventuelles décompensations.

4. LES DEMARCHES COLLECTIVES

**Equipes,
Groupes,
Entreprise**

« EQUILIBRE ET PERFORMANCE »

Les groupes de co-développement « Equilibre » pour prendre du recul entre professionnels, créer du lien et construire ensemble de nouvelles pratiques.

Les 360 « Equilibre et Performance » pour identifier son référentiel, ses critères personnels d'équilibre, ses zones de confort et de vigilance et mesurer l'impact de son fonctionnement sur son entourage professionnel en vue de procéder à des ajustements si nécessaire.

Co-construire des projets efficaces adaptés à vos problématiques.

5. LES PROGRAMMES SUR MESURE

**Equipes,
Groupes,
Entreprise**

« EQUILIBRE ET PERFORMANCE »

La conception et l'ingénierie d'actions spécifiques pour ajuster un programme tenant compte de vos spécificités, à partir d'une démarche privilégiant la phase d'avant projet, (écoute attentive du besoin, identification des conditions de réussite), et la phase de post- projet (bilan de la démarche, suivi).

NOS OUTILS BIEN-ETRE ET PERFORMANCE

Des outils innovants, diversifiés, et adaptés spécifiquement à cette problématique

LE BILAN DE SANTE EMOTIONNELLE AU TRAVAIL ET LA METHODE « INTERQUALIA ».

Pour identifier les activités porteuses d'émotions positives et de performances.

Connaissez-vous :

- l'impact de l'engagement émotionnel sur la productivité et la créativité des collaborateurs dans l'entreprise ?
- l'état émotionnel au travail de vos collaborateurs dans leurs responsabilités actuelles ?
- le vécu émotionnel de vos collaborateurs dans leurs différentes activités ?

Avez-vous déjà expérimenté :

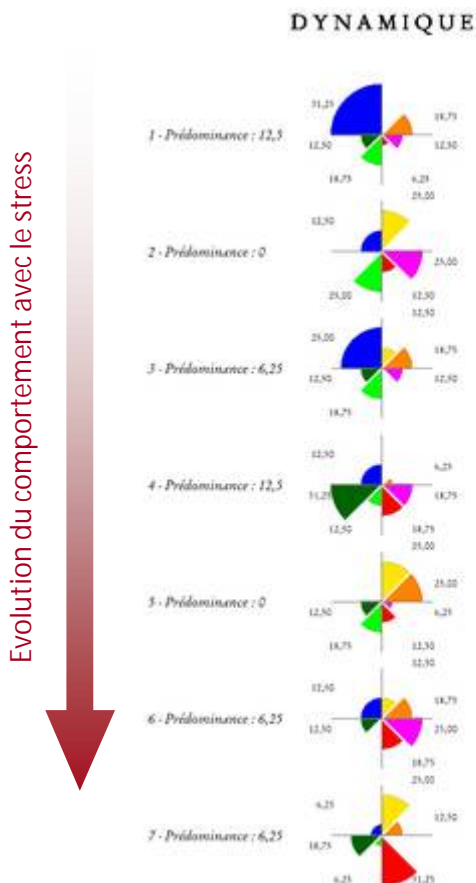
- les conséquences de l'ennui, du détachement, de l'indifférence ?
- les dégâts de l'inquiétude et de l'anxiété non gérées ?
les échecs liés à l'excitation d'un défi s'il n'est pas accompagné par une épreuve de la réalité rigoureuse ?
- les risques liés à la maîtrise s'il n'y a plus de défis motivants ?



Le pouvoir du « flow » : « *Le flow est cet état d'esprit émotionnel bénéfique dans lequel compétence et challenge sont réunis et produisent du bien-être et de la performance* » (d'après les recherches du psychologue Csikszentmihalyi, Professeur à la Drucker School of Management).

Le Diagnostic InterQualia individuel (Engagement émotionnel et Performance professionnelle) apporte des clés simples et concrètes pour générer des conditions optimales de bien-être et de performance par un suivi adapté des collaborateurs et des organisations. Il existe une version en anglais.

PROFIL DE STRESS XTREM7



Pour identifier son profil de stress et mieux gérer son stress

Xtrem7 propose des informations originales sur la gestion du stress. La Dynamique Comportementale permet de suivre la personne dans un continuum : ce qu'elle fait sans effort jusqu'à ce qu'elle veut éviter de faire (sa « contre nature »). La nécessité d'aller dans sa « contre nature » engendre une implication de plus en plus forte, bien souvent génératrice de stress.

Cette Dynamique Comportementale nous indique donc :

- ce que la personne sait faire sans effort et sans stress
- le type de situation qui va générer du stress pour elle
- la façon dont elle va vivre son stress
- les pratiques qu'elle va éviter de façon à s'en préserver
- parfois le niveau d'implication nécessaire pour que la personne se déstresse (stress positif)