



ATELIER INTRA-ENTREPRISE SUR LA COMMUNICATION, LES DYNAMIQUES DE GROUPES ET LA GESTION DU STRESS



Une mauvaise communication en entreprise peut se révéler être un facteur de stress considérable. Dans un environnement professionnel toujours plus rapide, où l'on manque de recul, de temps et de savoir-être pour pouvoir communiquer de façon constructive et positive, il est important de pouvoir mettre en œuvre « le cerveau collectif », et d'avoir la capacité de développer l'intelligence émotionnelle du groupe.

Dans un monde en perpétuel mutation et toujours plus exigeant, il est essentiel pour vos collaborateurs de savoir mieux gérer la communication interpersonnelle, comprendre les dynamiques de groupes et finalement mieux gérer le stress. Cet atelier est co-animé par :

- Laurence Ranger, coach certifiée, instructeur en mindfulness et sophrologue spécialisée en gestion du stress. Elle est consultante pour Promotion Santé Suisse.
- Yann Vaucher, formateur d'adultes et spécialiste du changement dans les organisations.





OBJECTIFS ET IMPACT DE L'ATELIER :

- Mieux se connaître afin d'améliorer ses interactions avec ses collègues
- Donner plus de sens à ses actions et mieux comprendre celles des autres
- S'approprier des outils pratiques pour mieux gérer son stress
- Savoir prendre du recul afin d'obtenir une distance permettant une meilleure compréhension et interprétation des événements

L'approche Leonardo3.4.5

Elle permet de mieux comprendre l'importance des préférences comportementales au travail et des impulsions qu'elles engendrent, ceci afin de pouvoir les confronter aux compétences qui doivent être mises en œuvre dans votre travail au quotidien.

Vous saurez identifier les complémentarités et les subsidiarités utiles à l'équipe. La lecture de la cartographie d'équipe vous permettra de comprendre les différences entre chaque profil et permettra de mettre en valeur les forces et les pistes d'amélioration de chacun. Vous apprendrez comment utiliser la grille de lecture afin de pouvoir apaiser les moments de tensions.

Il est prérequis d'avoir complété le questionnaire avant le début de l'atelier.

La mindfulness

Avec une sensibilisation à la pleine conscience plus connue sous le nom anglais de mindfulness, vous aurez des clefs concrètes pour savoir prendre du recul, gérer vos émotions et vos pensées limitantes. Vous serez plus aptes à appréhender les situations difficiles et à interagir de façon plus consciente. Vous développez votre savoir être, et votre résilience. Vos capacités de leadership s'en trouvent renforcées. L'impact de cet atelier sera au-delà d'une bonne communication, il agira largement sur les facultés d'adaptation, sur le stress, la prévention des conflits et le burn out.

Lieu:
A définir

Durée:
1 journée de 09h00 à 17h00

Tarif:
CHF 640.-/personne



www.newattitude.ch
www.leonardo345.com