



**PERFORMA**  
CONSEIL & FORMATION



2024

Formations  
Coaching  
Ateliers

**PERFORMA**

**OPTIMISER LE POTENTIEL HUMAIN**

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)



# Notre Ambition

## CONJUGUER BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE

Aux Antilles

Près d'un salarié sur quatre souffre de pressions psychologiques, avec une prévalence plus marquée chez les femmes  
Observatoire de la Santé Martinique 2016

### Ethique du "Prendre soin"

Nous développons les potentiels individuels, les soft skills, la créativité innée, la congruence, l'intelligence émotionnelle et relationnelle, le leadership, en transformant les schémas comportementaux bloquants.

Avec les outils de la PNL, de l'Analyse transactionnelle, avec l'apport des dernières découvertes en neurosciences et psychologie positive et cognitive, et surtout la connaissance des mécanismes et ancrages culturels, psychosociologiques des Antilles,

Nous améliorons la santé mentale, psychique voire physique, des acteurs de l'entreprise pour développer bien-être, confiance en soi, la créativité, relation interpersonnelle gagnant-gagnant et l'efficacité.

Une vision globale de la santé explore aussi la systémique de l'organisation pour une culture inclusive et performante.

Redonner l'envie, donner du sens, améliorer la confiance, apporter de la reconnaissance, renforcer l'engagement des collaborateurs au profit d'un meilleur climat de travail !

# Notre Cabinet



## NOTRE VISION

- Contribuer au Bien-Etre au travail,
- Améliorer le climat social,
- Valeur stratégique pour des organisations humaines, agiles et performantes

## NOS VALEURS

### *Passion*

- Nous aimons croire que nous ne réussissons que dans ce que nous aimons. Nous sommes des passionnés !

### *Excellence*

- Faire le meilleur avec cet objectif d'excellence combiné avec le droit à l'erreur et la résilience

### *Joie*

- Nous avons à cœur d'activer les neurones du Cœur !

### *Congruence*

- Etre en accord, dans le sens que nous donnons à nos missions, avec nos actes, nos intentions, nos engagements

### *Solidarité*

- Construire ensemble une société plus humaine et en accord avec nos valeurs

## NOTRE MISSION

- Optimiser le potentiel mental, émotionnel et relationnel de vos collaborateurs
- pour leur épanouissement au travail, leur engagement et
- de fait, la performance de l'organisation



# Notre Ingénierie

---

## Prenez soin de vos salariés, ils prendront soin de votre entreprise!

RICHARD BRANDSON, VIRGIN



Chez PERFORMA, nos champs d'intervention concernent **la Qualité de vie au travail** de tous les acteurs de la l'entreprise, une démarche globale de prise de conscience, de sensibilisation et d'actions mises en œuvre au sein des structures pour contribuer au bien-être des salariés.

Nous passons plus de 35 ans de notre vie au travail et les études sont nombreuses qui démontrent qu'**un salarié en forme, c'est une entreprise qui performe.**

C'est dans cette optique que nous serons heureux de vous accompagner dans la réussite de vos actions QVCT en vous proposant un programme d'ateliers et d'idées pertinents et efficaces et ainsi mieux vous accompagner dans la continuité de votre stratégie QVCT.



# Nos experts font la différence

Optimiser le potentiel humain,  
les capacités mentales, émotionnelles et relationnelles,  
développer les stratégies mentales de réussite  
au profit d'un Bien Vivre au travail et  
d'une meilleure performance individuelle et collective

*La fondatrice de PERFORMA*

## SONIA REMUS

Ancienne directrice commerciale, diplômée d'une école supérieure de commerce de Paris (ESLSCA),  
Sonia REMUS intervient dans les organisations dans le domaine du Bien-Être au travail et du Management bienveillant, depuis 25ans  
Formatrice en développement des potentiels  
Coach de managers et dirigeants  
Thérapeute (Thérapie brève comportementale et cognitive, Neurosciences Appliquées, Psychologie positive et cognitive).

- Maître Praticien en Programmation NeuroLinguistique, INLPTA.
- Formée aux techniques de changement par John GRINDER, cofondateur de la PNL.
- Formée au leadership par Anthony Robbins.
- Formée à la Communication non-violente (Méthodes M.Rosenberg, Th.Gordon)
- Formée à l'Analyse transactionnelle
- Praticien de Santé Naturopathe, FENAHMAN



Notre équipe de formateurs pour la réalisation de votre projet QVCT,  
des **experts tous formés à la Communication Non-Violente**

- Formatrice en développement des potentiels, thérapeute
- Formateur pour Adultes utilisant le je u dans les apprentissages
- Consultante Formatrice en stratégie de vie, comportementaliste
- Artiste de scène, formatrice utilisant le théâtre-forum
- Educateur Sport-Santé, Facilitateur CNV
- Formatrice en CNV et méthode Montessori

+596 696 277 274  
hello@performazen.com  
www.performazen.com

# Nos clients



GFA Caraïbes



Insee  
Mesurer pour comprendre



Caisse Générale de Sécurité Sociale  
Martinique



BNP PARIBAS  
La banque d'un monde qui change



# Nos interventions

Optimiser le potentiel mental, émotionnel et relationnel des collaborateurs pour leur épanouissement au travail, leur engagement, leur efficacité individuelle et collective

## NEUROSCIENCES, PNL, CNV ET PRISE EN COMPTE DES ANCRAGES CULTURELS

Elles s'appuient sur les dernières découvertes en matière de **neurosciences et de psychologie positive et cognitive ainsi que les outils de la CNV**

afin de comprendre et d'apprendre à optimiser nos capacités mentales et émotionnelles et de communiquer avec son environnement de façon empathique et efficace.

Elles transmettent des outils puissants pour l'épanouissement du participant et son efficacité au travail

**Durables** : Il ne suffit pas d'engranger des connaissances et savoirs faire. Les techniques utilisées amènent les participants à une prise de conscience pour une intégration, une transformation durable.

**Les échanges** avec et entre participants nourrissent les interventions. Les salariés expérimentent par des exercices, mises en situation et jeux de rôle ludiques pour un meilleur apprentissage

Nos interventions s'appuient également sur **les ancres culturelles et sociologiques** spécifiques aux Antilles pour libérer les croyances et comportements limitants et permettre à chacun de retrouver son plein potentiel au travail



+596 696 277 274

hello@performazen.com

www.performazen.com

# Nos formations

Optimiser le potentiel mental, émotionnel et relationnel des collaborateurs pour leur épanouissement au travail, leur engagement, leur efficacité individuelle et collective

## NEUROSCIENCES ET PNL

✓ Elles s'appuient sur les dernières découvertes en matière de **neurosciences et de psychologie positive et cognitive** afin de comprendre et d'apprendre à optimiser nos capacités mentales et émotionnelles et par voie de conséquence, physiques.

Elles transmettent des outils puissants pour l'épanouissement du participant et son efficacité.

✓ **Durables** : Il ne suffit pas d'engranger des connaissances et savoirs faire. Les techniques cognitives utilisées amènent les participants à une prise de conscience pour une intégration, une transformation durable.

✓ **Les échanges** avec et entre participants nourrissent les interventions, servent de support pour les outils présentés.

Nos formations sont adaptées **sur mesure** pour une parfaite adéquation avec vos besoins et objectifs.

LES BEST-OFF

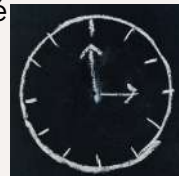
+596 696 277 274  
hello@performazen.com  
www.performazen.com





# BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Apprendre à gérer la pression, surfer avec ses émotions et gagner en efficacité



2+1 jour soit 21h  
8h-16h

## Objectifs

- Comprendre les différences et Savoir mieux accepter l'autre dans sa différence
- Savoir gérer son stress et dominer ses effets au travail
- Développer des stratégies positives et apprivoiser ses émotions notamment dans un environnement professionnel complexe
- Renforcer estime de soi et confiance en l'autre
- Développer l'engagement et la prise de participation
- Savoir établir une communication assertive



3 à 10 participants

## CONTENU

### RECUEILLIR LES RÉACTIONS ET IDENTIFIER LES POINTS NÉVRALGIQUES

Lieu informel, sous le carbet autour d'un Thé péyi

Animation : Ice break

### COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE

- Le modèle du monde
- Les émotions, réactions, comportements, communication jugés inappropriés
- Différent/Différend : La différence, source de conflit

Atelier : Mes croyances aidantes et limitantes au travail

### SAVOIR GÉRER LE STRESS

- Définir le stress : Les causes, les effets, les causes, l'intention positive, le contexte d'un environnement en mutation...
- Le stress et vous : analyser vos réactions et vos limites face au stress
- Etre acteur et prendre la responsabilité du processus (Triangle de Karpman)
- Les clés d'une bonne gestion du stress

Mises en pratique

### CE CERVEAU, NOTRE ALLIÉ ?

- Les trois cerveaux (Neurosciences)
- Systèmes de perception
- Changer son regard sur l'évènement

### L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET L'ASSERTIVITÉ POUR S'AFFIRMER.

- Comprendre le fonctionnement de ses émotions.
- Exprimer son émotion de manière constructive avec la méthode DESC.
- S'affirmer et développer sa confiance en soi.

Mises en situations d'entraînement à partir de différentes situations rencontrées

### L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- Savoir prendre de la distance
- Les besoins en jeu (Maslow)
- L'engagement et la prise d'initiative

Atelier collaboratif: LE BLASON

### LA COMMUNICATION ASSERTIVE

- La communication verbale et non verbale
- Savoir gérer le « trop plein », l'agressivité.
- Savoir s'affirmer dans la relation
- Les obstacles à la communication
- 2 outils puissants : la technique « Sandwich » et Le « Message JE »

Exercices pratiques, Jeux de rôle à partir des outils

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Analyse des situations en sous-groupe
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



# EFFICACITE MANAGERIALE

Engager son équipe avec flexibilité et leadership

## Objectifs

- Savoir identifier les RPS Risques psychosociaux pour pouvoir anticiper les situations génératrices et prévenir les risques de décrochage.
- Réaliser l'autodiagnostic de son mode de fonctionnement et celui de son équipe en situation de stress au travail et trouver les réponses adaptées.
- Savoir prendre de la distance, gérer le « trop plein » des collaborateurs, le désengagement
- Connaître les outils pour mieux réguler les situations de travail à risque
- Donner du sens à l'activité

## Contenu

### RECUEIL DES POINTS NÉVRALGIQUES

Faciliter l'expression du ressenti personnel, des difficultés, des situations stressantes en terme de conditions de travail pour soi et pour ses collaborateurs

### RECONNAITRE LES RPS

- Définir les RPS : le Syndrome Général d'Adaptation, les peurs, les différents types de stress, les effets, les protagonistes, les causes, l'intention positive, rappel de la législation...
- Le stress et vous : analyser vos réactions et vos limites face au stress
- Identifier les signes de stress chez le collaborateur
- Etre acteur du bien-être de l'équipe
- Responsabilité/Culpabilité (Karpman)

Plan d'action personnel : Support fourni pour outils & actions à mettre en place

### COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

- Les trois cerveaux
- Systèmes de perception
- Les Métaprogrammes
- Les clés d'une bonne gestion du stress

### L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- Se comporter de façon cohérente et calme au sein de l'équipe
- Les besoins en jeu (Maslow)
- Savoir se détacher émotionnellement

Les indices de mal-être émotionnels, relationnels des collaborateurs

Atelier : « Le Baromètre Bien-être de mon équipe »

### LA POSTURE DU MANAGER

- Valeurs professionnelles, empathie, leadership
- Donner du sens à ses actions, à sa mission
- Savoir engager son collaborateur

Mise en situation : tenir un entretien individuel 'informel'

### DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE

- La communication efficace : synchronisation, écoute active, reformulation
  - La juste distance dans la relation
  - Poser les bonnes questions : le Métamodèle
  - Outils de communication efficace : Le Sandwich, le Message « JE »
  - Les groupes de parole, les réunions
- Jeux de rôle : « Faire une critique constructive »



3 jours soit 21h  
(2+1j)  
8h-16h



Managers et cadres  
3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Analyse des situations en sous-groupe
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation / Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



# STRESS & ÉMOTIONS AU TRAVAIL

En finir avec le stress oxydatif et les émotions négatives au travail

## Objectifs

- Identifier sa vulnérabilité au stress
- Comprendre les différents types de stress et dominer leurs effets au travail
- Développer des stratégies positives et apprivoiser ses émotions notamment dans un environnement professionnel en pleine mutation
- Employer les techniques de communication appropriées pour gérer les situations ou relations stressantes



3 jours soit 21 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Contenu

### RECONNAITRE LE STRESS

- Définir le stress : le Syndrome Général d'Adaptation, les peurs, les différents types de stress, les effets, les protagonistes, les causes, l'intention positive, le contexte d'un environnement en mutation, VUCA...
- Le stress au niveau professionnel : anticiper et repérer les signes précurseurs
- Les risques psychosociaux, définition, effets, causes

Autodiagnostic de son mode de fonctionnement en situation de stress au travail

### GESTION DES ÉMOTIONS DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

- Différence entre stimulation et stress
- Savoir prendre de la distance
- Le Modèle du Monde
- Les besoins psychologiques en jeu (Maslow)
- Changer son regard sur l'évènement, son interprétation

### IDENTIFIER SES VALEURS PROFESSIONNELLES

- Définir ses propres valeurs : principes directeurs dans ses actions professionnelles
- Valeurs et systémique
- Gagner en puissance intérieure et estime de soi
- La pensée positive

### S'AFFIRMER EN SITUATION DIFFICILE PAR UNE COMMUNICATION EFFICACE

- Rassurer pour calmer l'hostilité, l'agressivité, développer l'empathie.
- Savoir accueillir les critiques
- Grandir dans l'Estime de soi
- Adopter un comportement assertif
- Exprimer un désaccord de manière constructive et dans le respect de l'autre
- Être capable dans une situation d'échange difficile de développer une communication constructive et flexible
- Développer sa propre stratégie de gestion du stress

Atelier : concevoir son plan d'action personnel

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)

Les outils anti-stress : relaxation, visualisation, respiration, activités, hygiène de vie

# Parcours : L'ENTREPRENEURE CONNECTÉE

Construire sa stratégie de réussite personnelle et professionnelle

## Objectifs

- Apporter de la structure à son projet
- Développer un leadership entrepreneurial
- Avoir des résultats concrets et durables
- Améliorer sa communication
- Vivre de sa passion en toute liberté et recevoir l'abondance
- Se connecter à ses valeurs, à la Source et aux autres (digital)



10 jours soit 70 heures

## Contenu

- Déployer son plein potentiel, ses zones d'excellence,
- Connaitre son histoire ancestrale pour réussir son futur
- L'approche holistique et l'art de la bienveillance
- Gérer stress et intelligence émotionnelle
- Confiance et Estime de soi pour asseoir sa légitimité
- Construire sa stratégie de réussite personnelle
- Le corps, un allié dans sa réussite
- Développer son empathie pour limiter les attitudes négatives
- Etre à l'aise dans la prise de parole en public
- Savoir utiliser sa créativité pour servir son âme, ses valeurs
- Créer un projet durable - Ingénierie de projet,
- Recherche de financement
- Communication et marketing digital

## Outils et méthodes

Conjugaisons de repères théoriques, démonstrations et applications pratiques Méthode participative durant la formation. Questionnaire d'évaluation à chaud des stagiaires

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

A Espas zen à Saint Joseph pour une meilleure déconnexion

[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

**+ 3 MOIS DE SUIVI PERSONNALISE POST FORMATION**  
(6 Mails et 3 rendez-vous individuels avec un Mentor Expert)

### 3 Intervenants

- ✓ Maître Praticien en PNL, Formatrice en développement professionnel, communication non-violente, management et leadership
- ✓ Experte en marketing digital
- ✓ Consultant en Ingénierie de projet et recherche de financement





# TRANSFORMER CONFLITS EN OPPORTUNITES

L'art de transformer le conflit de façon constructive en mode gagnant-gagnant

## Objectifs

- Maîtriser les prérequis indispensables dans la gestion de conflits pour faciliter l'entrée en relation et créer un climat propice à l'échange.
- Développer la maîtrise de soi dans les situations difficiles
- Savoir accueillir l'autre quelque soit son approche

## Contenu

### IDENTIFICATION ET PRÉVENTION DES DIFFÉRENTES FORMES DE CONFLITS

- Définir le conflit : le Syndrome Général d'Adaptation, l'origine, les protagonistes, les causes, l'intention positive, le contexte...
  - Savoir évaluer son seuil maximal de tolérance au stress
- Auto-diagnostic de ses relations à l'autre en situation de crise

### GESTION DU STRESS

- Gérer ses émotions et savoir prendre de la distance
- Les 3 cerveaux

### COMMUNIQUER EFFICACE ET DANS LE RESPECT MUTUEL

- Ecoute active, reformulation, la communication non verbale
- Rassurer pour calmer l'hostilité, développer l'empathie
- Techniques de communication non-violente : La méthode de gestion de conflits Gagnant-Gagnant
- Exprimer un désaccord de manière constructive et dans le respect de l'autre

Exercices pratiques : communication verbale, non verbale

### FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ

- Différentes réponses au conflit (évitement, confrontation, assertivité)

### SAVOIR TRAITER ET SORTIR D'UN CONFLIT

- Susciter un comportement assertif
- La méthode de résolution des conflits Gagnant-Gagnant



3 jours soit 21 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : outils de la PNL, AT et de la CNV
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation / Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph

pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership





# LES CLES DE LA COMMUNICATION EFFICACE

L'art de l'échange dans le respect de soi et de son interlocuteur

## Objectifs

- Comprendre et repérer les principaux processus mis en œuvre dans un dialogue professionnel
- Savoir gérer son stress
- Développer ses facultés d'affirmation de soi
- Maîtriser l'écoute active et la reformulation
- Réussir à faire passer clairement ses messages en gardant la relation
- Être capable dans une situation d'échange difficile de développer une communication constructive et flexible



2+1 jours soit 21 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Contenu

### RECUEIL DES RÉACTIONS ET POINTS NÉVRALGIQUES

Faciliter l'expression du ressenti personnel, des difficultés,  
Outil ludique mobilisé : Icebreak

### SAVOIR DÉCODER LES MÉCANISMES DE LA COMMUNICATION

- La communication verbale et non verbale
- Le mouvement des yeux, les signes,...
- Le langage du cerveau
- Les perceptions, interprétations
- La pyramide de Maslow
- Comprendre et accepter la différence de l'Autre

Réalisation : auto-diagnostic de sa communication et exercices pratiques

### LA GESTION DU STRESS DANS LA RELATION

- Réaction ou Réflexion
- Le stress inhérent à la relation à l'Autre
- Les outils anti-stress

Mise en pratique : La Respiration Consciente®

### LES OUTILS DE COMMUNICATION EFFICACE

- L'accueil
- Avoir un bon rapport
- Poser le cadre
- L'intention positive dans la communication
- L'écoute active
- La calibration et La synchronisation : physique, verbale
- Le feed-back
- La boussole du langage
- Le questionnement

Exercices pratiques, Jeux de rôle ludiques (Méthode RIES)

### LA COMMUNICATION D INFLUENCE DANS UNE RELATION GAGNANT-GAGNANT

- Être assertif
- Le rapport « gagnant-gagnant »
- La technique du « Sandwich » (PNL)
- Le Message « JE » (CNV)

### SAVOIR GÉRER LES SITUATIONS DÉLICATES

- Gérer les situations difficiles
- Faire face à une critique

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)



# RELATIONS INTERPERSONNELLES ZEN

L'art d développer des stratégies positives et apprivoiser ses émotions pour mieux gérer les relations de travail complexes et les risques psychosociaux.

## Objectifs

- Savoir gérer les situations professionnelles complexes, de mieux gérer les risques psychosociaux
- Développer des stratégies positives et apprivoiser ses émotions
- Apprendre à piloter la pression et gagner en performance
- Employer les techniques de communication appropriées pour gérer les situations stressantes



2 jours soit 14 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Contenu

### QUE SONT LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX?

- Dans un monde du travail en évolution, VUCA
- Des risques multifactoriels : RPS, Stress, Harcèlement, Burn-out, violences internes, externes.
- Définition, cadre législatif, causes, effets
- Savoir les reconnaître chez le collaborateur
- Eviter d'être potentiellement source de RPS

### LES EFFETS SUR LES INDIVIDUS ET SUR L'ENTREPRISE

- Les atteinte à la santé mentale et physique des individus
- L'impact sur le fonctionnement de l'entreprise

Réalisation: auto-diagnostic de son mode de fonctionnement

### GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

- Différence entre stimulation et stress
- Savoir prendre de la distance
- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Changer son regard sur l'évènement

Atelier : maitriser ses émotions

### ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- La Santé au travail, le Bien-être, la Satisfacation professionnelle
- Le triangle de Maslow
- Adopter un comportement assertif

Les outils anti-stress

relaxation, visualisation, respiration, activités, les différents outils d'organisation personnelle et collective indispensables pour gérer le stress au travail, ...

Relaxation au sol

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : outils de la PNL, AT et de la CNV
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph

pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership





# MANAGER, LEADER ET COHÉSION D'ÉQUIPE

Améliorer sa posture managériale et apprendre à s'adapter au changement et à développer la cohésion d'équipe.

## Objectifs

- Améliorer sa posture managériale
- Savoir s'adapter au changement
- Développer la cohésion d'équipe



2 jours soit 14 heures  
8h-16h

## Contenu

### STRESS ET ADAPTATION

- Le modèle du monde
- L'apport des neurosciences
- Le stress et vous, votre collaborateur, votre équipe
- L'adaptation au changement
- Savoir prendre de la distance



3 à 10 participants

### CONSOLIDER LA POSTURE MANAGERIALE : MANAGER PAR LA BIENVEILLANCE

- Savoir, Savoir-faire, Savoir-être du manager
- Compliment ou Feedback constructif pour donner de la reconnaissance
- Savoir associer les collaborateurs à la définition et mise en oeuvre des objectifs
- Apprendre à connaître votre équipe, Dessiner la cartographie des compétences et des motivations de votre équipe

Questionnaire d'auto-évaluation

### LA FISH PHILOSOPHY

- Choisir son attitude
- Être présent
- Illuminer leur journée
- Jouer

Mise en situation et jeu

### FAIRE MANAGER -LEADER

- La posture de Leader
- Les 5 clés du leadership

### GAGNER EN PERFORMANCE EN FAVORISANT LA COHÉRENCE

- Savoir présenter le projet à l'équipe. Orientation stratégique
- Savoir entraîner l'implication
- Favoriser la pensée créative et l'esprit d'équipe
- Embarquer les collaborateurs "génération Y"
- Faire émerger l'intelligence collective

### OPTIMISER L'EFFICACITÉ DES RÉUNIONS

- Intérêts, enjeux, obstacles...
- Les 5 règles d'or pour réussir sa réunion
- Le B.A. BA de la communication efficace

### COHÉSION D'ÉQUIPE ET CLIMAT SOCIAL

- Fédérer par les valeurs
- Construire une vision commune autour du projet d'entreprise
- Impliquer les collaborateurs
- Nourrir la collaboration
- Favoriser les comportements solidaires et le sentiments d'appartenance

Plan d'action personnel

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)





# ESTIME DE SOI, ASSERTIVITE ET LEADERSHIP

Développer son savoir-être pour grandir en performance

## Objectifs

- Identifier son potentiel
- Développer ses facultés d'affirmation de soi, l'estime de soi
- Savoir gérer son stress
- Réussir à faire passer clairement ses messages
- Savoir mobiliser sa motivation personnelle
- Entraîner l'adhésion



2jours soit 14 heures  
8h-16h

## CONTENU

### IDENTIFIER SON POTENTIEL

- Faire l'inventaire de son savoir, savoir-faire, savoir-être
- Identifier ses points forts, ceux à consolider
- Connaître ses atouts dans les relations professionnelles, personnelles

### DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ

- Connaître son système de valeurs
  - Identifier les besoins dominants
  - Grandir dans l'Estime de soi
  - Adopter un comportement assertif
- Atelier FLEUR

### SAVOIR GÉRER SON STRESS ET SON RAPPORT À L'AUTRE

- Travail sur le stress (SGA, causes, effets, réactions...)
  - Savoir prendre de la distance
  - Apprendre à respirer et à se relaxer
  - Les besoins en jeu (Maslow)
  - travailler en équipe
- Atelier : maîtriser ses émotions

### L'ASSERTIVITÉ ET LEADERSHIP

- Développer une bonne estime de soi
- Etre aidant et s'affirmer
- Savoir entraîner l'adhésion
- Etre congruent en tant que modèle
- Savoir prendre de la distance
- LE SCORE
- Savoir créer des conditions de travail favorables

### SAVOIR COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- Les clés de la communication efficace
- Savoir faire des demandes claires et s'assurer qu'elles soient comprises
- Ecoute active
- Rassurer pour calmer l'hostilité
- Comment accueillir les critiques
- Le feedback constructif pour donner de la reconnaissance
- Etre capable dans une situation d'échange difficile de développer une communication constructive

Jeu de rôles

Atelier : Echange de pratiques, ds méthodes opérationnelles et amélioration des process de travail



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Analyse des situations en sous-groupe
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session  
Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)  
[www.performazen.com](http://www.performazen.com)



# RÉUSSIR LE CHANGEMENT

“RIEN N’EST PERMANENT ... SAUF LE CHANGEMENT.” HÉRACLITE

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes, anticiper et traiter les résistances eu changement
- S'adapter aux nouveaux évènements
- Savoir rebondir, s'organiser au mieux face à de nouvelles situations et entraîner les équipes



2+1 jours soit 21 heures  
8h-16h

## Contenu

### DÉFINIR LE CHANGEMENT

Dans un monde du travail en évolution, des risques multifactoriels

Neurosciences : le changement fait peur !

### AGIR PLUTÔT QUE SUBIR

Le changement est un processus

Savoir les reconnaître chez les collaborateurs

Les changements de perception

Travail en sous groupes

### LES RESISTANCES NATURELLES AU CHANGEMENT

La notion de modèle du monde

Les bénéfices secondaires

Les cinq stades psychologiques de résistance

Etre à l'écoute pour comprendre la résistance individuelle

Résistance collective

### SAVOIR GÉRER SON STRESS

Le Syndrome général d'adaptation

L'apport des neurosciences

Ne pas en faire une affaire personnelle

Gérer ses émotions et savoir prendre de la distance

Optimiser ses ressources et compétences personnelles

La cohérence cardiaque : mise en pratique

### SAVOIR TRAITER ET SORTIR D'UN CONFLIT

Adopter la position gagnant-gagnant pour être un modèle auprès de l'équipe

Etre force de propositions

Être leader pour engager l'équipe

Outil de changement : « LE SCORE »

Outils de communication efficace : «Le Sandwich », le message « Girafe »

Mise en situation, jeux de rôles



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph

pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hellot@performazen.com](mailto:hellot@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)



# UN ACCUEIL DE QUALITÉ

Développer l'esprit de service et maîtriser les techniques de l'accueil pour valoriser l'image de qualité de son organisation.

## Objectifs

Qu'il s'agisse d'un accueil en direct ou par téléphone :

- Valoriser l'esprit de service et maîtriser les techniques de l'accueil
- Optimiser les comportements appropriés pour améliorer le service rendu aux clients
- Savoir gérer le stress
- Maîtriser les outils internes de l'accueil : procédures ou instructions techniques, consignes du système de management Qualité en place
- ...
- Faire face aux situations délicates ou conflictuelles

## Contenu

### IDENTIFIER LES ENJEUX DE L'ACCUEIL

- Impact et conséquences d'un mauvais accueil
- La notion de service : attendu, rendu, perçu
- Identifier les enjeux en termes d'image et d'efficacité : l'importance du premier contact
- Accueil et relation au public : positiver l'image de sa structure
- Atelier : positiver l'image véhiculée dès les premiers contacts

### SAVOIR ACCUEILLIR ET COMMUNIQUER EFFICACEMENT

- La courtoisie et le rapport gagnant-gagnant
- L'écoute active
- Apprendre à formuler, reformuler et à synchroniser physiquement
- Comprendre l'impact d'une formulation positive
- Les techniques de questionnement (Métamodèle)
- Les obstacles à la communication

Exercices pratiques d'écoute et de reformulation

- Identifier les jeux d'acteur: victime, persécuteur, sauveur
- Savoir obtenir l'adhésion de l'interlocuteur (client bavard, manipulateur, inquiet, mécontent..) et le fidéliser

Mise en situation : identifier et s'approprier les meilleures pratiques et les bons réflexes

### RÉUSSIR SON ACCUEIL PHYSIQUE

- Orienter, conseiller, expliquer, informer
- Faciliter les démarches, expliquer pour rassurer
- Se rendre disponible ou savoir faire patienter- Etre proactif

Jeux de rôles : mettre en œuvre les clés pratiques qui renforcent l'attitude assertive

### RÉUSSIR SON ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE

- Les spécificités de la communication au téléphone
- Savoir décrypter rapidement l'objectif de son interlocuteur
- Reformuler, questionner et argumenter tout en préservant un contact convivial et efficace
- Savoir mettre en attente
- Formuler sa prise de congé et conclure

Jeux de rôles : acquérir les bons réflexes et les formulations facilitantes

### SAVOIR GÉRER LES SITUATIONS DÉLICATES

- Accueillir positivement une réclamation
- Canaliser un bavard, gérer un impatient, calmer un agressif...
- Se faire respecter et respecter son interlocuteur
- Les techniques de communication non-violente – Le 'Sandwich'
- Poser des questions orientées solutions
- Mise en situation : désamorcer un échange conflictuel

Plan d'action personnalisé



2 jours soit 14 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)



# L'ART DE PARLER EN PUBLIC

S'appuyer sur la communication verbale et non verbale pour préserver le rapport, séduire l'auditoire et surtout... le convaincre !

## Objectifs

- Intégrer les clefs d'une vraie relation et d'une véritable communication
- Savoir gérer son stress, apprivoiser ses émotions face à un public, grandir en estime de soi
- S'appuyer sur la communication verbale et non verbale pour préserver le rapport
- Connaître les éléments de préparation d'une intervention
- Les clefs pour convaincre

## Contenu

### INTÉGRER LE B.B BA DE LA COMMUNICATION EFFICACE

- La communication verbale et non verbale
- Comprendre le langage du corps
- Parler le langage du cerveau
- Rassurer pour calmer (Maslow) l'hostilité, développer l'empathie

### GESTION DU STRESS

- Gérer ses émotions et savoir prendre de la distance
- La maîtrise physique pour améliorer son expression en public : relaxation, voix, respiration...
- Maîtriser le trac, les imprévus

### CONCENTRATION, AFFIRMATION, MAITRISE, ESTIME DE SOI

### SAVOIR PRÉVENIR ET GÉRER LES SITUATIONS STRESSANTES FACE À UN AUDITOIRE

- Problèmes techniques, logistiques
- Gérer efficacement l'opposition et les conflits

### MAITRISE SON INTERVENTION

- Le contenu : structuration, objectifs, rythme...
- Mise en scène personnelle : support matériel, trouver son style...
- Un spot publicitaire de 10 secondes pour ces fameuses 2 premières minutes
- Garder le contrôle lors de l'intervention
- Maîtriser les réactions de la salle (et la session des questions/réponses)



2 jours soit 14 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : outils de la PNL, AT et de la CNV
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation / Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph

pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership





# GESTION D'UN COMPORTEMENT D'UN PUBLIC

## DIFFICILE

Apprendre à comprendre les comportements agressifs et à désamorcer une situation délicate avant d'arriver au conflit.



3 jours soit 21 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

### Objectifs

- Maîtriser les prérequis indispensables dans la gestion de conflits pour faciliter l'entrée en relation et créer un climat propice à l'échange.
- Développer la maîtrise de soi dans les situations difficiles
- Savoir accueillir l'autre quelque soit son approche

### Contenu

#### IDENTIFICATION ET PRÉVENTION DES DIFFÉRENTES FORMES DE CONFLITS

- Définir le conflit : le Syndrome Général d'Adaptation, l'origine, les protagonistes, les causes, l'intention positive, le contexte...
  - Savoir évaluer son seuil maximal de tolérance au stress
- Auto-diagnostic de ses relations à l'autre en situation de crise

#### GESTION DU STRESS

- Gérer ses émotions et savoir prendre de la distance
- Les 3 cerveaux

#### COMMUNIQUER EFFICACE ET DANS LE RESPECT MUTUEL

- Ecoute active, reformulation, la communication non verbale
- Rassurer pour calmer l'hostilité, développer l'empathie
- Techniques de communication non-violente : La méthode de gestion de conflits Gagnant-Gagnant
- Exprimer un désaccord de manière constructive et dans le respect de l'autre

Exercices pratiques : communication verbale, non verbale

#### FAIRE FACE À L'AGRESSIVITÉ

- Différentes réponses au conflit (évitement, confrontation, assertivité)

#### SAVOIR TRAITER ET SORTIR D'UN CONFLIT

- Susciter un comportement assertif
- La méthode de résolution des conflits Gagnant-Gagnant

### Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : outils de la PNL, AT et de la CNV
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

### Validation / Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session  
Attestation de fin de formation

### Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph  
pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

### Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership





# PRÉPARER ET BIEN VIVRE SA RETRAITE

modifier l'intro

## Objectifs

Avoir envie d'aborder sa retraite sereinement avec une image de soi positive, poser les bases pour l'élaboration de son projet de vie à la retraite, s'organiser une nouvelle vie sociale, intégrer les règles d'hygiène de vie pour un bien-être physique et intellectuel. Cette formation offre un temps de réflexion pour faciliter le passage de cette étape importante et planifier son projet de vie.

## Contenu

### D'UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE ...

Bilan personnel de l'activité professionnelle (parcours, bénéfices, statut, relationnel, ...)

Identifier les changements dus à la retraite :

- les changements physiques (rythmes, activités, prévention, santé, hygiène de vie ...)
- les changements relationnels (amis, famille, conjoint, parents, enfants ...)
- les changements organisationnels (gestion du temps pour soi, avec la famille, avec le conjoint; communication et gestion de l'espace avec le conjoint ; différence entre l'urgent et l'important ...)
- les changements conjoncturels liés à la préparation de la retraite (ressources financières, dépenses, administratif, prévoyance...)

La transition : inquiétudes, peurs liées au changement

Croyances et attentes

### ... A UNE VIE PERSONNELLE ACTIVE

Gérer le changement

Les bénéfices d'une activité extraprofessionnelle

Donner du sens à sa nouvelle vie

Construire un projet de vie avec ses valeurs personnelles

Vers une nouvelle image de soi

Se fixer des objectifs tout au long de sa retraite, les outils pour les atteindre

Définir, de façon personnalisée, un projet de vie pour la retraite

### AVEC LA VOLONTÉ DE BONIFIER SON CAPITAL SANTÉ

Les troubles de l'adaptation, les modifications des rythmes biologiques, du sommeil

Une hygiène de vie pour garder la forme (naturopathie)

Le tonus physique et intellectuel

Cultiver une pensée positive

### ANIMATION

Yoga du rire



2 jours soit 14 heures  
8h-16h



3 à 10 participants

## Outils et méthodes

- Une méthodologie participative et active : des exercices pratiques, études de cas réels, des mises en situation pour rattacher les apports de l'intervenant aux situations quotidiennes
- Outils et techniques mobilisés : les verbes de la relation (outils de la PNL, AT et de la CNV)
- Supports de formation fournis

Vidéo projecteur, écran, paperboard

## Validation /Certification

Evaluation à chaud à l'issue de la session

Attestation de fin de formation

## Lieu

en intra ou Espas zen à St Joseph

pour une meilleure déconnexion  
[www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)

## Intervenante

Formatrice et coach experte en efficacité professionnelle, management et leadership



+596 696 277 274

[hello@performazen.com](mailto:hello@performazen.com)

[www.performazen.com](http://www.performazen.com)

# Mais aussi, ...

## DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES

- ▣ LE BIEN-ÊTRE EN TELETRAVAIL
- ▣ L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL
- ▣ ACCUEIL DE QUALITÉ
- ▣ STRESS ET ÉMOTIONS EN SITUATION COMPLEXE
- ▣ L'ART DE PARLER EN PUBLIC
- ▣ RELATIONS INTERPERSONNELLES
- ▣ PRÉPARER, BIEN VIVRE SA RETRAITE

## MANAGEMENT

- ▣ RE-ENGAGER LES COLLABORATEURS
- ▣ LE MANAGER FACE AUX RPS
- ▣ CONDUITE DU CHANGEMENT
- ▣ LE MANAGEMENT BIENVEILLANT
- ▣ LE LEADERSHIP AU FEMININ
- ▣ STRATÉGIES MENTALES DE RÉUSSITE

## COHESION D'ÉQUIPE

- ▣ BIEN-ÊTRE & COHESION
- ▣ VALEURS & CULTURE D'ENTREPRISE



Rajoutez l'animation  
**TEAM COHESION**  
pour souder les équipes et faire de ces  
formations-action, un ancrage puissant!!

Dans un cadre de rêve, à l'Espas ZEN,  
avec restauration fine et animations :  
Atelier du rire, peinture dans le parc,  
Qi gong, relaxation, théâtre,  
Escape Games, Respiration  
consciente®, méditation...



# Atelier / Conférence

Découvrez les différents thèmes de nos conférences ou ateliers qui sauront captiver votre auditoire, quel que soit l'événement d'entreprise que vous souhaitez organiser

RE-ENGAGER LES COLLABORATEURS  
STRESS, MEME PAS PEUR !  
SE CONNECTER A LA JOIE  
LA COMMUNICATION GIRAFE  
LA BIEN-TRAITANCE DANS L'ACCOMPAGNEMENT  
LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL  
VIE PRIVEE- VIE PRO  
PREPARER, BIEN VIVRE SA RETRAITE

Nous adaptons la  
durée  
de notre intervention  
en fonction de vos  
besoins

Un autre thème de  
conférence  
vous intéresse ?  
Parlons-en !

JE BOOSTE MON SYSTEME IMMUNITAIRE  
"LA MALADIE" : LE LANGAGE DE LA GUERISON  
LA LOI D'ATTRACTION POUR UNE VIE HEUREUSE  
LES OUTILS ZEN  
ELEVER SON NIVEAU VIBRATOIRE





# Accompagnement individuel



## COACHING

Prendre soin de son collaborateur, c'est savoir lui proposer un accompagnement spécifique pour dépasser une difficulté, lui permettre d'exprimer son plein potentiel au travail.

Notre engagement de coach est d'amener un changement profond dans la vie professionnelle de chacun.

### ✓ MENTORING DE DIRECTEUR

Accompagnement de dirigeant sur les prises de décision, enjeux stratégiques ou opérationnels.

Audit. Leadership, vision, communication, médiatraining

### ✓ CELLULE D'ECOUTE

Pouvoir se dire, trouver les ressources pour avancer. Gestion du stress et émotions. Gagner en flexibilité et capacité d'adaptation

*Format de 3 séances/ personne*

### ✓ COACHING DE MANAGER

Amélioration de la posture, des compétences émotionnelles et relationnelles, du leadership, de l'intelligence de situation...



C'est pure folie de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent.  
Albert EINSTEIN

# COACHING DE MANAGER



Forfait 5H à 10 H

## Objectifs

- Déployer ses ressources,
- Améliorer son intelligence de situation,
- Affiner sa communication efficace
- Améliorer sa posture de leader et sa légitimité pour impliquer et motiver son équipe, ainsi que ses compétences relationnelles

## Contenu (à adapter aux besoins du coaché)

- Affirmer son leadership
- Communiquer avec assertivité
- Prendre la parole en public
- Mieux gérer ses émotions
- Mieux gérer son stress
- Améliorer l'estime de soi
- Mieux gérer son temps
- Mieux équilibrer vie professionnelle et vie personnelle, etc
- Définir et clarifier un projet ou des objectifs
- Renforcer sa capacité d'adaptation au changement
- Assoir sa légitimité managériale
- Recréer une dynamique positive et accompagner vers plus d'engagement les différentes personnalités de l'équipe
- Les outils PNL pour être plus efficace dans ses relations avec les autres
- Adopter une communication efficace et bienveillante
- Etablir son contrat personnel de réussite face aux enjeux stratégiques, opérationnels et managériaux

## Déroulement

Une réunion tripartite précède la mise en route du programme. Elle permet de bien statuer sur le(s) objectif(s) à atteindre. La durée du programme sera déterminée après analyse du besoin. La fréquence des séances s'effectue généralement de manière hebdomadaire (1h environ)

Notre approche du coaching est résolument orientée actions et solutions et vise des résultats tangibles pour un développement individuel et collectif.

## Méthodologie

Méthode basée sur l'écoute active, la reformulation, le feedback en s'appuyant sur des situations vécues

Outils utilisés : PNL, AT, Communication non violente

Une stratégie de préparation à la performance durable. Une déontologie rigoureuse garantissant la confidentialité et le respect de la personne

## Lieu

- Présentiel à Espas zen, St Joseph
- [www.espaszen.com](http://www.espaszen.com)
- Skype
  - Téléphone

## Intervenant

Coach expert en efficacité professionnelle, management et leadership





*Vous avez un projet  
Parlons-en!*

+ 596 596 97 80 13  
+ 596 696 277 274

contact@performazen.com  
www.performazen.com