

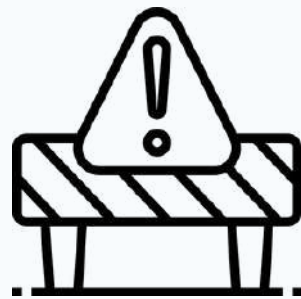
OUTILS :

- **GESTION DES EMOTIONS**
- **GESTION DU STRESS**
- **PREVENTION BURN-OUT**

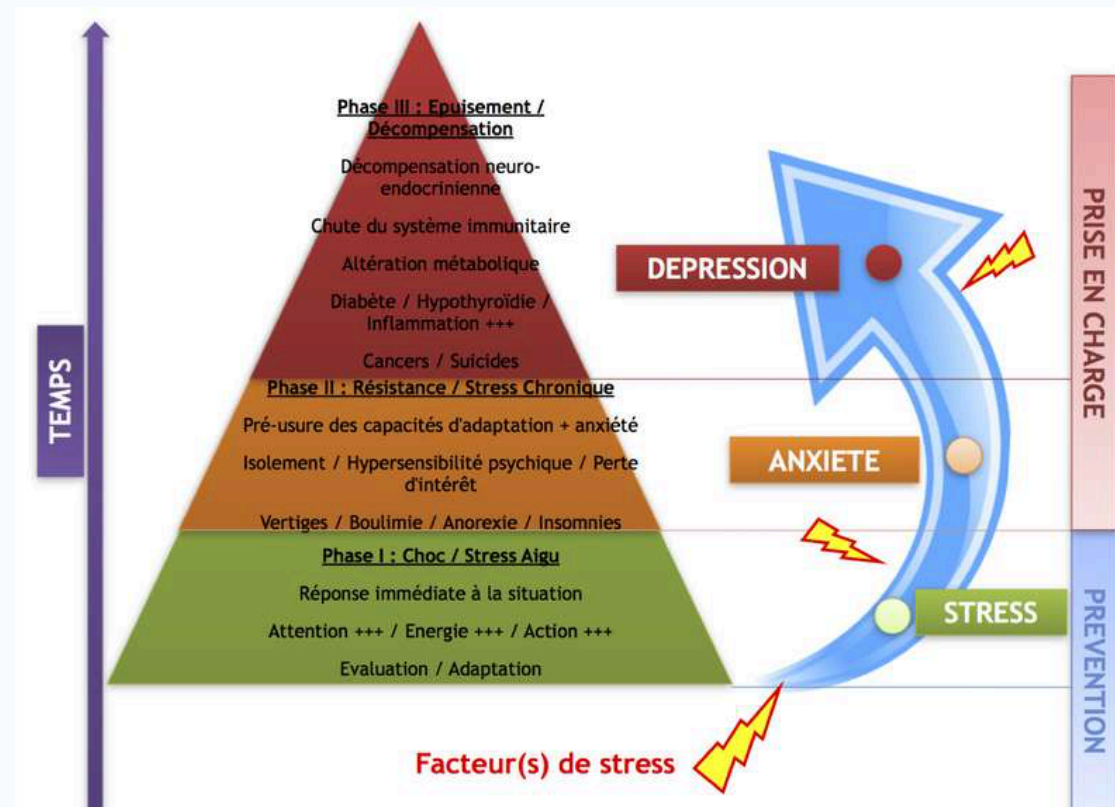
OBJECTIFS

- Identifier les phases du stress
- Faire la différence entre stress et anxiété
- Stress individuel VS stress collectif
- Les techniques simples et efficaces
- Apprendre à vider sa "poubelle émotionnelle"
- Se remplir de joie, de sérénité et d'équilibre

1 OBSTACLES



**SURMONTER
LES
DIFFICULTES**



OBJECTIFS

OUTIL : **LIGNE DE VIE**

- (Re)Découvrir quelle a été mon histoire (fondations)
- Comprendre mes prises de positions du passé, les enjeux à venir : régler ma "boussole intérieure"
- Mettre de la paix dans mon histoire de vie
- Actualiser ma situation

2

LE SENS



POURQUOI ?



OBJECTIFS

OUTILS :

- **LE BLASON**
- **IKIGAI**

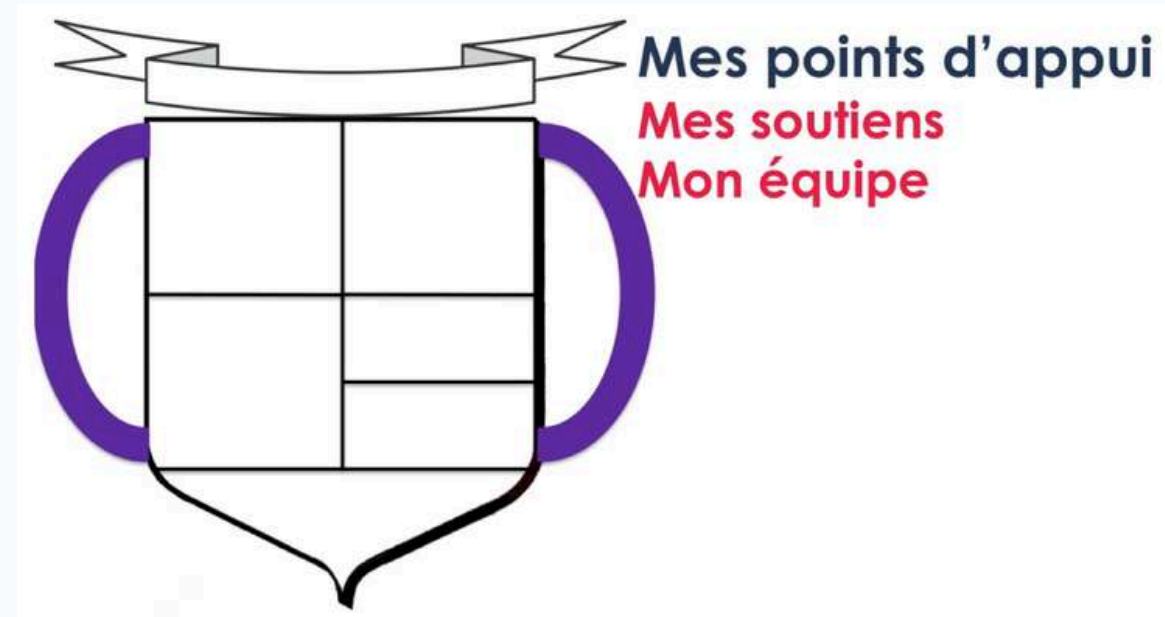
- Découvrir mes fondements, valeurs, faiblesses, souhaits, ambitions,
- Créer un écusson à mon image
- Réfléchir sur les axes à travailler pour trouver de la cohérence
- Faire l'état des lieux de mes besoins principaux

3

HUMAIN



QUI ?



OBJECTIFS

OUTIL : **SOUHAITS REALISES**

- Actualiser ma vision, dépasser mes pensées limitantes
- Distinguer sens, objectifs, valeurs et moyens
- Changer ou évoluer dans ma vie (pro & perso) de façon harmonieuse
- Permettre l'Amélioration continue plutôt que la Progression

4

LE SENS



POUR->QUOI ?



OBJECTIFS

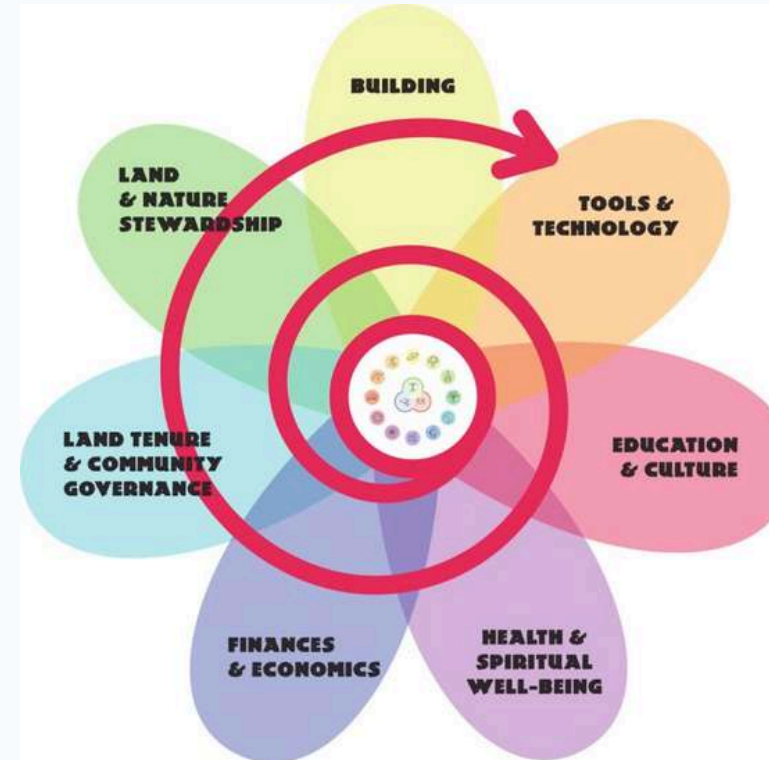
OUTILS :

- **PQOQCC**
- **9M**

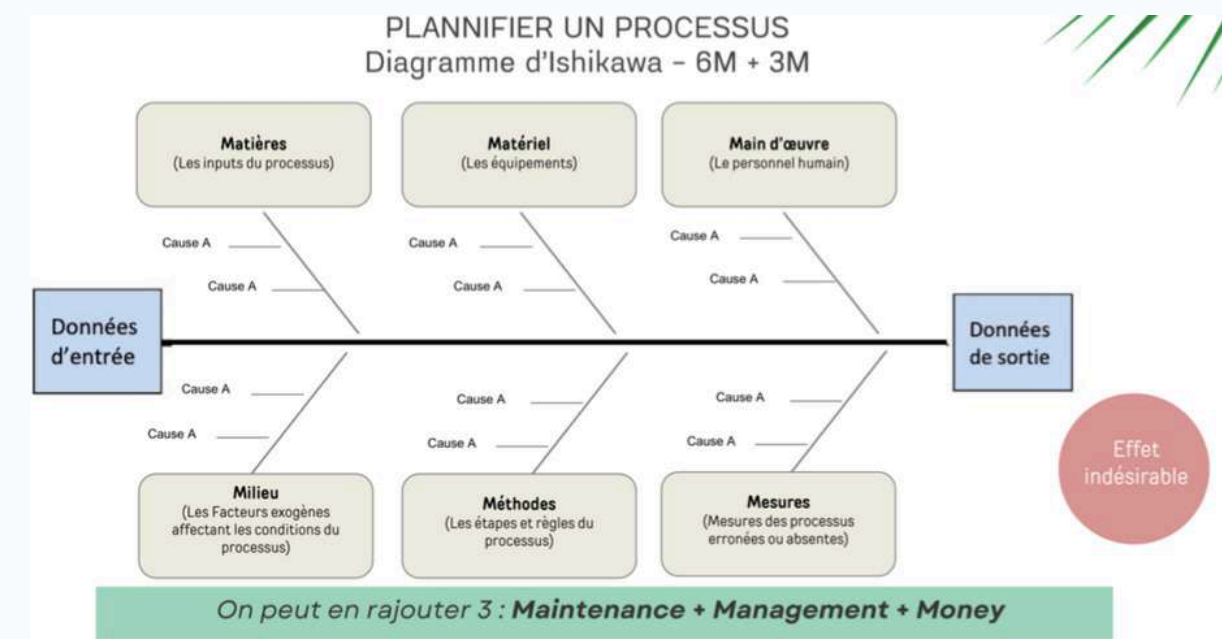
- Rendre pragmatique et concret la vision, les "souhaits" de l'étape 'Dirigeant éclairé'

5

MOYENS



COMMENT ?



OUTILS :

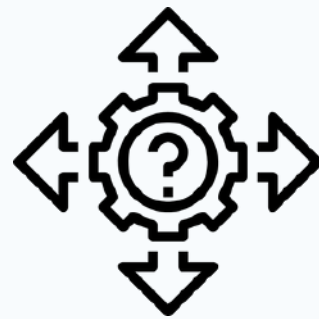
- **MATRICE EISENHOWER**
- **CASCADE DES DÉCISIONS**
- **POMODORO**

OBJECTIFS

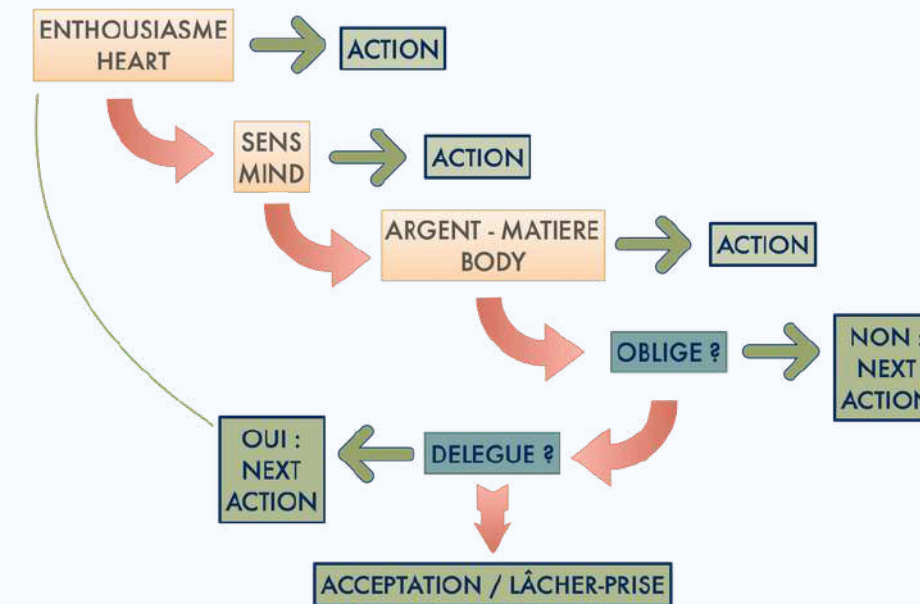
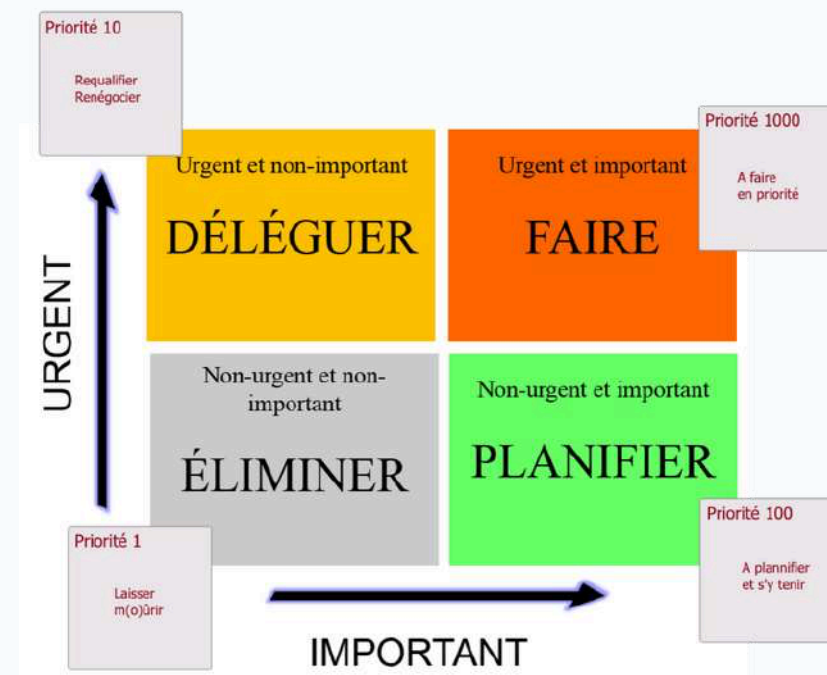
- Clarifier, trier, prioriser parmi plusieurs propositions
- Faire des choix, "trancher"
- Acter, apprendre à déléguer, apprendre à lâcher-prise
- Nourrir le mental, l'émotionnel et le physique dans une "prise de risque"

6

DECISIONS



ORGANISATION



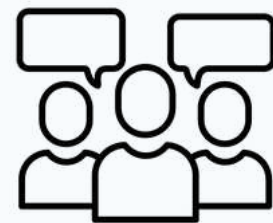
OBJECTIFS

OUTIL : **PRISE DE DECISION PAR CONSENTEMENT**

- Impliquer tous les membres,
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Réduire les conflits et favoriser une meilleure compréhension mutuelle
- Minimiser les résistances et faciliter leur mise en œuvre des décisions

7

FEEDBACK



RETOURS D'EXPÉRIENCE



Accompagnement global

AU SERVICE DE VOTRE
PROJET, DE VOTRE
ORGANISATION

FORMATEUR - ACCOMPAGNATEUR

Nicolas "Enthousiasmeur" Bourseul

SITE INTERNET

www.enthousiasmeur.com

DEVIS & CONTACT

nbourseul@tutanota.com / 06 42 30 53 61



INSPIRONS NOUS DE LA NATURE

LE MODÈLE LE PLUS PERFORMANT,
HARMONIEUX ET DURABLE