



## Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stressseurs »

### Description: Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stressseurs

Notre aptitude à percevoir, comprendre et gérer tant nos émotions que celles des autres est la clé de notre bien-être personnel et de notre efficacité professionnelle. Nos émotions sont notre plus grande richesse mais peuvent également être la source de la plupart de nos difficultés. Développer son intelligence émotionnelle  
Connaître les mécanismes du stress, la gestion des émotions, trouver des solutions et les transformer en énergie positive

### Objectifs:

- Comprendre et gérer ses émotions, connaître la notion de stress
- Connaître ses stressseurs, là où on a de l'influence ou pas
- Trouver des solutions concrètes
- Transformer son stress en énergie positive dans son équipe

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: en interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: des ateliers physiques de mise en pratique comme relaxation...

Pour qui: dirigeants, managers de tout niveau, collaborateurs 15 personnes maximum

Pas de pré requis pour cette formation



## Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stresseurs »

**Développer son intelligence émotionnelle:** trouver l'équilibre émotionnel pour développer une énergie de travail motivante et positive

**Les mécanismes du stress, les modes mentaux:** Garder le contrôle en situation de stress et savoir y répondre de manière constructive

**La gestion des émotions :** mobiliser ses émotions pour améliorer sa capacité à communiquer avec ses interlocuteurs

**La communication non violente:** devenir un communicant actif et efficace

**Mise en pratique :** Individuellement : définir ses compétences émotionnelles / Par petits groupes : comprendre l'impact des émotions sur les pensées et actions, trouver des solutions concrètes pour y pallier

### QU'EST-CE QUE LE STRESS?



« Le stress est un ensemble de réponses comportementales et physiologiques témoignant de l'effort d'adaptation de l'organisme aux agressions »

### La réponse physique au stress

#### Fight or flight or Freeze





## Formation 5: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stressseurs »

**Le stress fait parti de notre quotidien**, toutefois il existe des moyens le gérer efficacement.

Dans ce module, vous apprendrez de façon ludique comment vous libérer du stress grâce à certaines techniques de l'acteur.

**Objectif:** Savoir analyser, reconnaître et générer n'importe quelle émotion pour pouvoir se libérer du stress et des émotions toxiques

### Les étapes:

- Analyser nos propres émotions et leurs effets
- Analyser les émotions d' autrui et leurs effets
- Gérer ses émotions en étant capable de les reconnaître
- Gérer ses émotions en gagnant la capacité à les exprimer et les créer librement et à volonté comme un acteur selon le rôle et la situation





# Challenge Bien-être: une parenthèse énergisante

(en complément de vos formations)

## Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...une séance de **bien-être** et rétablissez le bon équilibre.

Des batteries rechargées, une sensation **durable** de **dynamisme** et de **vitalité**.



**Objectif:** retrouvez le calme intérieur

## Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation



**Groupe:** sans limitation de nombre, adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée:** 20mn à 2H00, réalisable tout au long de l'année



**Focus:** possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt





# Parcours d'orientation: chasse aux trésors

(en complément de vos formations)

Après vous êtes **répartis les rôles**: lecture de carte, boussole, timing, lecture d'indices, ...partez **en équipe** dans une grande **chasse aux trésors**! Aller chercher un maximum d'indices ou balises dans votre environnement dans un temps imparti. **Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction, mieux vaut-il marcher dans la bonne.... Réflexion, stratégie** sont de mises.



**Objectif**: à chacun d'optimiser son rôle pour amener l'équipe à la réussite; la performance individuelle au service du collectif.



## Nos options:

- Urbain: indices/balises sur les lieux principaux de la ville où se réalise votre activité
- En pleine forêt
- En bord de mer
- De simples balises ou des énigmes à déchiffrer



**Groupe**: sans limitation de nombre; adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée et saison**: d'1H à 3H selon les options, réalisable tout au long de l'année



**Nouveauté**: orientation de nuit



# KARINE BAILLET: MON PARCOURS

## Référence mondiale en raids multisports:

Vice championne du monde de raids multisports en 2006 et 2007

Victoire sur le raid **Gauloises** en 2002: raid mythique

Vice-présidente du Groupement National des raids multisports

Auteur d'un livre sur les raids multisports de nature

## Femme de défis:

1ère femme à avoir **traversé la Manche** en wakeboard, funboard, kayak et catamaran

1ère femme et seul pilote français à avoir participé en 2009 au **Quaduro et Enduropal** du Touquet, course internationale de sports mécaniques

3° **Marathon des Sables** et 30° sur 1000 en 2012

## Une expertise incontournable dans l'évènementiel:

Plus de 15 ans d'expériences en **organisation d'évènements** : Le Touquet Raid Pas de Calais, plus gros raid de France ; Touquet Bike&Run, Touquet raid amazones et Trail des 2 baies

Conférencière sur les thématiques de la dynamique d'équipes, de la performance individuelle et collective

## Personne publique reconnue et appréciée:

Invitée sur différentes émissions TV, radio: sports, débats, Culture...« Marraine » de plusieurs courses, concours...

