



Catalogue Conférences

2025

QUE PROPOSONS- NOUS ?



KBO propose des **conférences** animées par Karine Baillet qui s'appuie sur son expérience **d'athlète de haut niveau** pour témoigner du **management** d'une équipe sportive par rapport à celle de l'entreprise.



Nous proposons également **des activités ludiques, sportives** de découverte qui permettent de mettre en pratique les thèmes de votre séminaire.



KBO c'est également l'organisation clef en main de **séminaires, d'une convention**, nous pouvons vous proposer différents types de lieux, produits adaptables à vos besoins, au Touquet ou sur vos lieux de séjour partout en France.

Workshops, formation, nous sommes agréés organisme de formation.



Enfin spécialiste de **l'événementiel sportif** (Trail des 2 baies, Touquet raid Pas de Calais, Touquet raid amazones...), nous pouvons vous accompagner dans tous vos projets.

Karine Baillet

Parcours et expérience

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 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...



Conférence

Possibilité d'adapter et de moduler en fonction des **thématiques**. Personnalisation **systematique**.

Quelques exemples et sujets de **thématiques** de conférences :

- « **L'énergie individuelle et la performance** »: L'athlète d'entreprise
- « **L'engagement** des collaborateurs pour une **réussite collective** »
- « **L'énergie collective et la performance** »: La cohésion d'équipe, les ingrédients de la dream team.
- « **Le changement** »: La réussite du changement
- « **Témoignage** d'une femme, athlète dans le raid Nature, entrepreneur, leader! »
- « Tomber et se relever » Comment rebondir après l'échec? Après une difficulté? »
- « Comment transformer le stress, la gestion des émotions en **énergie** positive pour mobiliser»
- « **L'innovation** au cœur des défis, une mécanique similaire »
- « Les valeurs de **l'olympisme** au service de l'entreprise »
- « La gestion du temps et des **priorités**, comment les méthodes du sport peuvent inspirer et aider? »
- « Comment les **événements** Nature permettent une **attractivité** touristique? »
- « Aucun individu n'est parfait mais une équipe peut l'être »
- « Evoluer en période d'incertitude, comment envisager l'avenir? »



Animation de salons, colloques

De part son **expérience**, Karine anime des salons, colloques sur divers sujet en rapport avec **l'entreprise**, le sport, les femmes ou encore la dynamique **d'un territoire**.

- En amont:
 - Préparation avec la prise de contact de chaque intervenant
 - Réaliser un véritable travail d'équipe même si les entités sont parfois différentes, avec bienveillance et complémentarité
- Sur place:
 - Faire le lien avec les différents intervenants
 - Dynamiser le temps entre les prises de paroles et sur la durée
 - S'adapter à l'organisation
 - Mettre en lumière les intervenants



Ice Breaker

Apprendre à **se** connaitre davantage, briser la glace

Les icebreakers vous connaissez ? Ces quelques minutes d'échanges informels conçu pour « casser la glace » au début d'une réunion, d'un workshop, d'une conférence afin de dynamiser le groupe.

Du **Warm'up** physique aux ateliers **d'échanges** participatifs, vous en ressortez grandis et avec une meilleure connaissance des uns et des autres !

Nous proposons **différentes** formules que nous adaptons à notre public, parmi la **présentation croisée** super pouvoir, les points communs, qui a fait quoi, les schtroumpfs, **l'île déserte**, le jeu de la couverture, le **bâton d'hélium**, le challenge Marshmallow...



Conférence

«L'énergie individuelle et la performance» L'athlète d'entreprise

Après avoir présenté son parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, Karine Baillet fait le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Qu'est ce qui fait que nous avons de **l'énergie** et que celle-ci peut durer dans le temps? **Qu'est** ce qui nous coûte de **l'énergie**, nous en procure?

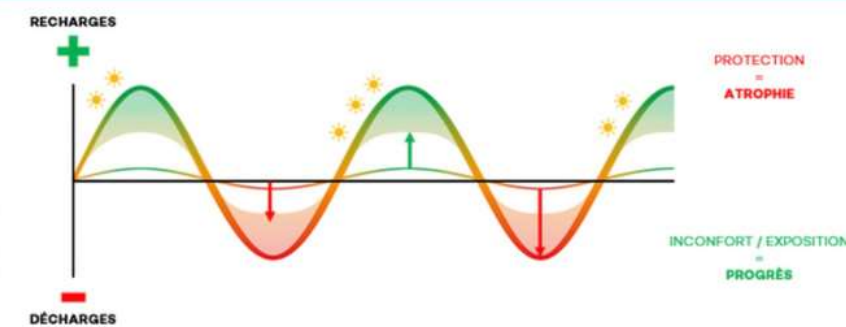
Nous possédons un capital énergie qui repose sur 4 batteries que Karine présentera.

Les décharges d'énergie doivent être compensées, comment?

Karine interviendra pour expliquer les fondamentaux: sommeil, alimentation, gestion du stress avec anecdotes et exemples.



L'OSCILLATION VITALE DÉCHARGE / RECHARGE



ÉQUILIBRER NOS 4 BATTERIES



CONFERENCE GRDF CAMBRAI Le Domaine La Marlière

Nous avons débriefé hier soir avec les managers et les retours sont positifs tant sur les 3 axes stratégiques que sur la thématique de la randonnée. Merci pour ton intervention qui a beaucoup plu et qui était en harmonie avec les discours passés pendant la journée. Les ateliers de l'après-midi étaient synthétiques et clairs pour bien comprendre les 3 axes. Bref un cru Feuille de Route bien lancé

Conférence

« L'engagement des collaborateurs pour une réussite collective »

Après avoir présenté son parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, Karine Baillet fait le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Qu'est ce qui fait que les collaborateurs s'engagent?

*Comment motiver un collaborateur pour qu'il soit dans le **dépassement** de soi, au service de l'équipe et de la performance?*

J'aborderai lors de la conférence :

L'énergie individuelle et le dépassement de soi

C'est quoi être un collaborateur engagé ?

La cohésion d'équipe essentielle pour obtenir l'engagement de chacun

L'échelle de la performance avec efficacité, efficience excellence: c'est quoi la performance?

L'excellence? Comment y arriver individuellement et collectivement ?



Conférence

« La cohésion d'équipe »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive, des liens avec le but de votre journée de teambuilding (mieux se connaître pour mieux travailler ensemble)

« L'énergie humaine - De la performance individuelle à la performance collective »

J'aborderai lors de la conférence:

- L'énergie individuelle: l'importance d'être un individu performant, en abordant les différentes batteries nécessaires à chacun au service de l'équipe.
- L'échelle de la performance avec efficacité, efficacité excellence: c'est quoi la performance? L'excellence? Comment y arriver individuellement et collectivement?
- La notion d'équipe et de dream team, les ingrédients essentiels en insistant sur la connaissance de chacun, les forces faiblesses, les talents, les compétences



Conférence

« Le changement » La réussite du changement

Après avoir présenté son parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, Karine Baillet fait le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Finalement que l'on soit un sportif de haut niveau ou un collaborateur, le changement est permanent, mais celui-ci doit être bien appréhendé!

Qu'est ce que le changement?

Comment le vivre au mieux?

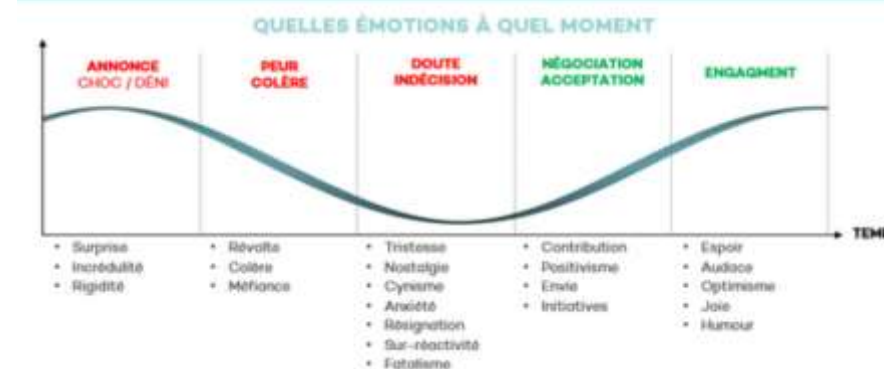
Quels sont les clefs de la réussite d'un changement?

Karine interviendra pour expliquer les fondamentaux d'un changement réussi.



CONNAÎTRE MES ÉMOTIONS LORS D'UN CHANGEMENT?

COMPRENDRE LE CHANGEMENT



Témoignage

« Témoignage d'une femme, athlète dans le raid Nature, entrepreneur, leader ! »

LES ENSEIGNEMENTS QUE JE SOUHAITE PARTAGER

Un véritable moment de partage...Partez avec Karine Baillet pour un moment de rêve ! Après le raid Gauloises au Vietnam, ses titres de vice championne du monde au Québec, en Ecosse, ses traversées de la Manche, elle en vient à créer son entreprise, des évènements...

Elle vous explique tout, vous stimule dans vos projets, vos rêves et vous donne les clefs indispensables pour réussir!

Ses messages clefs : Entreprendre, c'est créer sa société mais pas que ! C'est démarrer un projet et partir d'une feuille blanche, c'est s'engager, OSER. Elle partage avec son auditoire le fait d'avoir entrepris plusieurs fois dans sa vie...L'entrepreneuriat est à portée de tous. Pour les femmes, il offre de la liberté, cela ne veut pas dire moins de travail mais une gestion du temps différente ! Elle dévoile son rôle de leader et capitaine, fédérateur.



CONFERENCE BPCE gestion du temps et des priorités en visio.

Merci bcp pour votre intervention très appréciée de l'équipe. Cela a suscité beaucoup de discussions hier soir et aujourd'hui. L'équipe était déjà hyper impressionnée par votre parcours et vos performances qui forcent l'admiration. Chacune a pu faire le point sur sa charge professionnelle / personnelle / émotionnelle.

Je pense que vous avez déverrouillé quelques sujets. A elles, à nous de faire le reste 😊

Conférence

« Le Leadership » et/ou le leadership au féminin

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive, des liens avec le but de votre journée de teambuilding (mieux se connaître pour mieux travailler ensemble)

« Le rôle de capitaine, leader dans une DreamTeam, quelle posture, quels secrets? »

J'aborderai lors de la conférence :

L'énergie individuelle: l'importance d'être un individu performant, en abordant les différentes batteries nécessaires à chacun au service de l'équipe.

L'échelle de la performance avec efficacité, efficience excellence: c'est quoi la performance ?

L'excellence ? Comment y arriver individuellement et collectivement ?

La notion d'équipe et de DreamTeam, les ingrédients essentiels en insistant sur la connaissance de chacun, les forces faiblesses, les talents, les compétences

Le rôle de leader, capitaine d'équipe, et entrepreneur, mon expérience, les bests practises

L'entreprenariat



Conférence

« **TOMBER ET SE RELEVER** » Telle est la vie:
tomber sept fois et se relever huit fois.

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, j'aborderai mes succès et mes abandons, remises en question, échecs qui m'ont permis de me relever et d'aller plus loin ensuite

« **Les montagnes russes, c'est ma vie. La vie est un jeu violent et hallucinant; la vie, c'est se jeter en parachute et prendre des risques, tomber et se relever, c'est de l'alpinisme, du raid?** » **PAUL COELHO**

J'aborderai lors de la conférence:

Mon histoire

Mes Abandons et apprentissages d'un point de vue sport

Mes Changements de direction personnels (arrêt haut niveau et répercussion)

Mes Défis professionnels et certains pour lesquels j'ai dû renoncer

L'énergie individuelle

L'échelle de la performance avec efficacité, efficience excellence:

La notion d'équipe et de Dreamteam, les ingrédients essentiels en insistant sur la connaissance de chacun, les forces faiblesses, les talents, les compétences



Conférence

« Comment transformer le stress en énergie positive pour mobiliser les équipes »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive.

J'aborderai lors de la conférence :

- L'énergie individuelle: l'importance d'être un individu performant (et qui se remet en cause individuellement), en abordant les différentes batteries nécessaires à chacun au service de l'équipe, signaux du stress.
- La notion de stress: qu'est ce que le stress; effets du stress sur mon corps, sources de stress, les réponses face au stress...

Possibilité de faire travailler les collaborateurs sur leurs sources de stress, celles pour lesquelles ils ont de l'influence ou pas et les solutions envisagées.



Conférence

« L'innovation au cœur des défis, une mécanique similaire »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive.

J'aborderai lors de la conférence :

- L'énergie : dont on a besoin pour un défi (notion d'émotions)
- La Performance dont on a besoin pour un défi (Excellence)
- Les fondamentaux d'une DreamTeam
- Qu'est ce qui fait que l'on ose, que l'on gagne/Nos rituels/
- C'est quoi pour moi l'innovation ? Elle est au centre des défis :
 - Avoir un défi un peu fou, ambitieux parfois risqué (projet) (créativité) qui émerge!
 - Réalisable ! : quand on veut en peut !!!! (faisabilité)
 - Comment on le structure ? Comment on fait évoluer nos outils.

Mes anecdotes autour de l'Innovation : Oser, Défi, Etat d'esprit, Audace, Originalité, Créativité, Plaisir.



Conférence

« Les valeurs de l'olympisme au service de l'entreprise »

Après avoir fait un rappel historique des Jeux, Karine rappelle la devise, les valeurs et les symboles de **l'olympisme**

« Citius, Altius, Fortius », exprime l'excellence. Elle encourage les athlètes à donner le meilleur d'eux-mêmes. La flamme symbolise l'amitié entre les peuples, avec son relais parcourant de nombreux pays dans le monde. Les anneaux, eux, représentent le respect, réunissant toutes les nations et les cinq continents sans discrimination.

J'aborderai lors de la conférence:

- **L'équilibre** : Corps, volonté, esprit
- **L'excellence** qui consiste à donner le meilleur de soi par rapport à des objectifs que l'on s'est fixés
- **L'amitié** doit conduire à bâtir un monde meilleur et plus paisible grâce au sport, à la solidarité, à l'esprit d'équipe, à la joie et à **l'optimisme**, malgré les **différences**.

4) Le respect : la volonté de se respecter, respecter son corps, respecter les autres et les règles ainsi que l'environnement: fair-play, lutte contre le dopage ou tout autre comportement contraire à **l'éthique**

5) La valeur **éducative** du bon exemple

Mes anecdotes autour des valeurs de **l'Olympisme**



Conférence

«La gestion du temps et des priorités, comment les méthodes du sport peuvent inspirer et aider?»

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive.

J'aborderai lors de la conférence :

- L'énergie : dont on a besoin pour un défi (Notion d'émotions)
- La Performance dont on a besoin pour un défi (Excellence)
- Les fondamentaux d'une DreamTeam
- Comment la préparation est essentielle pour organiser son temps, gestion de son sac à dos individuel, prioriser, déléguer
- Comment la préparation est essentielle pour organiser le temps de son équipe (gestion des pertes d'énergie, comment optimiser
- Comment équilibrer vie professionnelle/personnelle/et sport □ et gérer son agenda quotidien ?
- Comment optimiser les transitions ? Structuration, préparation mentale

Mes anecdotes autour de la gestion du temps et de l'énergie



Conférence

« Comment les évènements Nature permettent une attractivité touristique? »

LES ENSEIGNEMENTS QUE JE SOUHAITE PARTAGER

Après avoir présenté son parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, Karine Baillet fait le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Elle mettra en lumière la possibilité grâce à des activités Nature, des évènements, de l'engagement et du dynamisme la possibilité de mettre en avant et développer économiquement un territoire. Retombées économiques, sociales et sociétales, environnementales, notoriété, image, positif !



Conférence

« **La crise, Comment se retrouver et exposer ses émotions, ses désirs derrière les peurs?** »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je fais le lien avec votre équipe de manière interactive.

Comment avez-vous **vécu** la crise ? Quelles ont **été** vos **émotions**, quelles sont maintenant vos peurs, vos **désirs**, votre **façon de** voir la vie en **général** et plus **particulièrement** votre travail ?

Je m'appuierai sur les 4 batteries qui composent le corps humain et aborderai les désirs qui cachent chaque peur. Plans d'actions collectif et individuel concluront notre séance.



Conférence

« Evoluer en période d'incertitude, comment envisager l'avenir ? »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, ses aventures, je fais le lien avec l'entreprise de manière interactive.

Finalement que l'on soit un sportif de haut niveau ou un collaborateur, évoluer en période d'incertitude se prévoit et commence par des changements, qui eux aussi doivent être bien appréhendés!

Qu'est ce que le changement?

Comment le vivre au mieux?

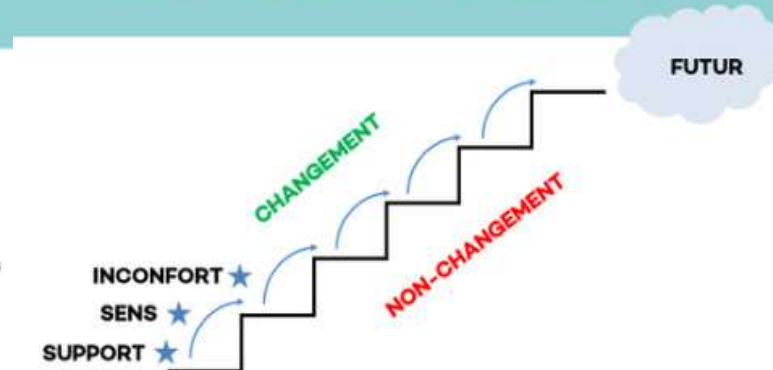
Quels sont les clefs de la **réussite** des changements à entrevoir post crise?

Karine interviendra pour expliquer les fondamentaux d'un changement réussi en période d'incertitude



CONNAÎTRE MES ÉMOTIONS LORS D'UN CHANGEMENT?

COMPRENDRE LE CHANGEMENT



Conférence

« **Comment bien se retrouver et réenvisager nos règles, notre confiance? Comment conserver l'esprit d'équipe en télétravail ?** »

Après avoir présenté mon parcours dans le sport de haut niveau, les raids, mes aventures, je ferai le lien avec votre entreprise de manière interactive, (mieux se connaître pour mieux travailler ensemble)

« L'énergie humaine - De la performance individuelle à la performance collective »

J'aborderai lors de la conférence :

- L'énergie individuelle: l'importance d'être un individu performant, en abordant l'état des différentes batteries nécessaires à chacun au service de l'équipe.
- La notion d'équipe et de DreamTeam, les ingrédients essentiels à revisiter après cette période de crise et avec les conditions actuelles. Les fondamentaux d'une équipe en télétravail, comment garder l'humain ? Réunions courtes, optimisées, focalisées métiers mais aussi équipe; règles de savoir vivre, mettre en place des moments informels en ligne, faire confiance, reconstituer son énergie car le télétravail épuise mentalement, mettre en place des Team buildings virtuels...
- L'entraide et la solidarité plus que jamais d'actualité.



Conférence

« Comment rebondir après l'échec ? Après une difficulté ? Approcher la résilience »

Un véritable moment de partage...Un moment hors du temps !

Des échecs et des difficultés en milieu incertain, des blessures, j'en ai vécu et nous avons réussi à en tirer profit !

Je vous explique tout, vous stimule dans vos nouveaux projets, vos rêves. Je vous donnerai les clefs indispensables pour réussir et rebondir après cette période exceptionnelle.

Mes messages clefs seront tournés autour du positif, de la résilience, du partage et de l'avancée



Workshops

Possibilité d'adapter et de moduler en fonction des **thématiques**. Personnalisation **systematique**.

Quelques exemples et sujets de **thématiques** de workshops :

Workshop: Ensemble vers une « DREAM TEAM » - Travail de cohésion d'équipe

Workshop: « L'athlète d'entreprise » - Travail de l'énergie individuelle durable

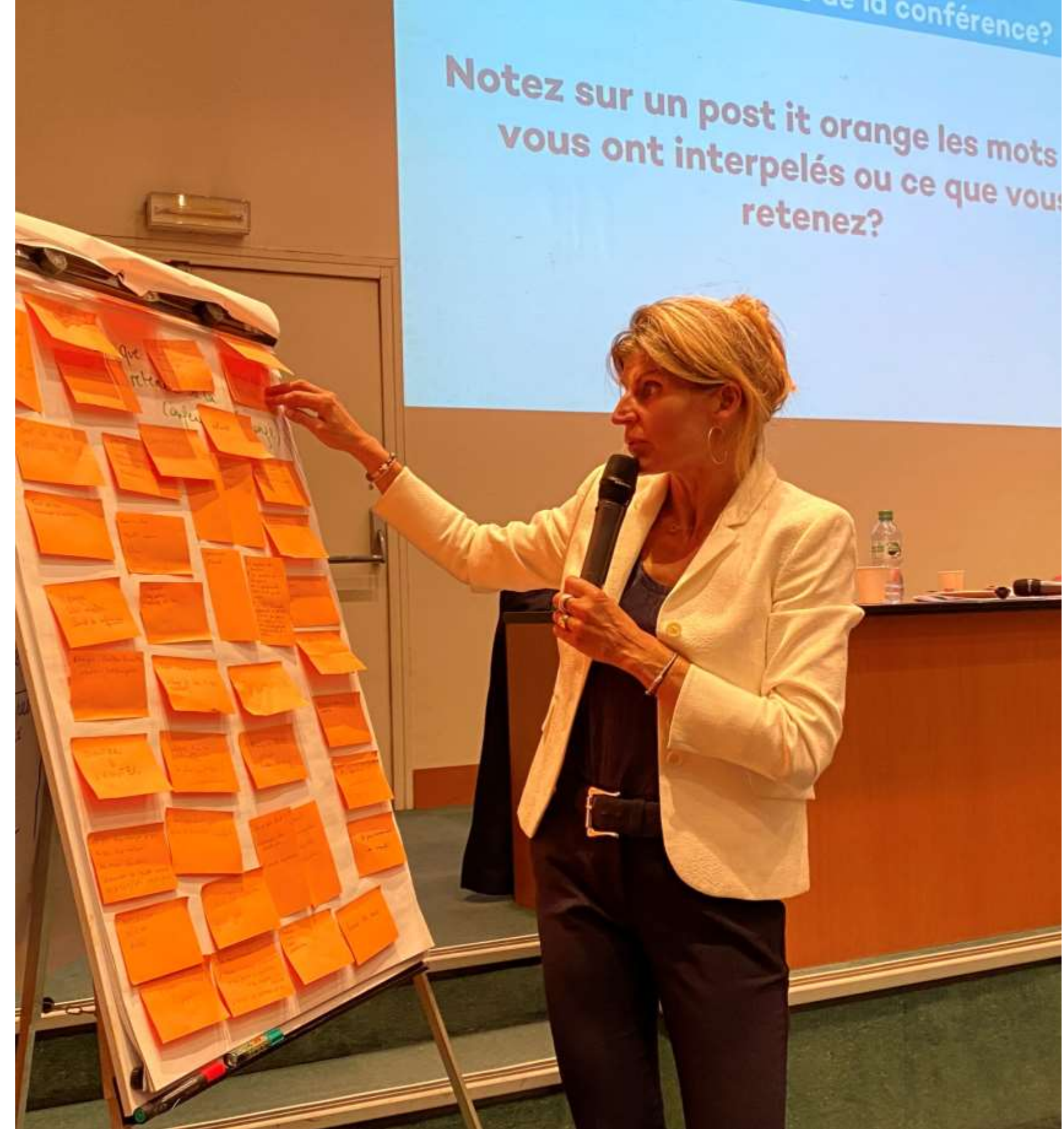
Workshop: « Le changement » - Comment réussir un changement

Workshop: « Développer son intelligence émotionnelle, ses émotions, ses stresseurs »

Workshop : Gestion du stress - Améliorer son Intelligence Emotionnelle

Workshop: « Prévenir les troubles musculo- squelettiques»

Workshop: Améliorer la santé des salariés par la pratique d'activités physiques



Workshops

Ensemble vers une « **DREAM TEAM** »

Travail de **cohésion d'équipe**

Les 4 axes de **développement** du potentiel humain :

L'axe QI (quotient intellectuel) / L'axe QE (quotient émotionnel) / L'axe QC (quotient corporel) /

L'axe QS (quotient spirituel)

Notre corps repose sur 4 batteries fondamentales

Présentation de chacun avec **l'outil** : compétences, ce qui fait vibrer mon cœur et comment je fais bouger mon corps.

Travail individuel pour détecter sa batterie la plus faible ? Celles de ses collaborateurs ?

Plan **d'actions** : Echanges par 2 ou 3

La mesure du **résultat** : **efficacité** / **efficience** / **excellence**

Qu'est ce qui me coûte de l'énergie et qui m'empêche d'aller vers l'excellence ?

Qu'est ce qui nous coûte de l'énergie et nous empêche d'aller vers l'excellence ?

Travail individuel et collectif du niveau sur lequel je me situe sur l'échelle de la performance ?

Qu'est ce qui me coûte de **l'énergie** ?

Qu'est ce qui nous **coûte** de **l'énergie** ?

Plan **d'actions**



ÉCHELLE DE LA PERFORMANCE



Workshops

Ensemble vers une « DREAM TEAM » Travail de cohésion d'équipe

Les ingrédients de la « DREAM TEAM »

Travail sur un objectif commun métier mais aussi émotionnel (de fierté)

Règles de fonctionnement: les définir, les communiquer et les faire vivre au quotidien, qu'est ce qui est insupportable pour nous dans notre quotidien et que nous pourrions améliorer ?

Renforcer la confiance mutuelle

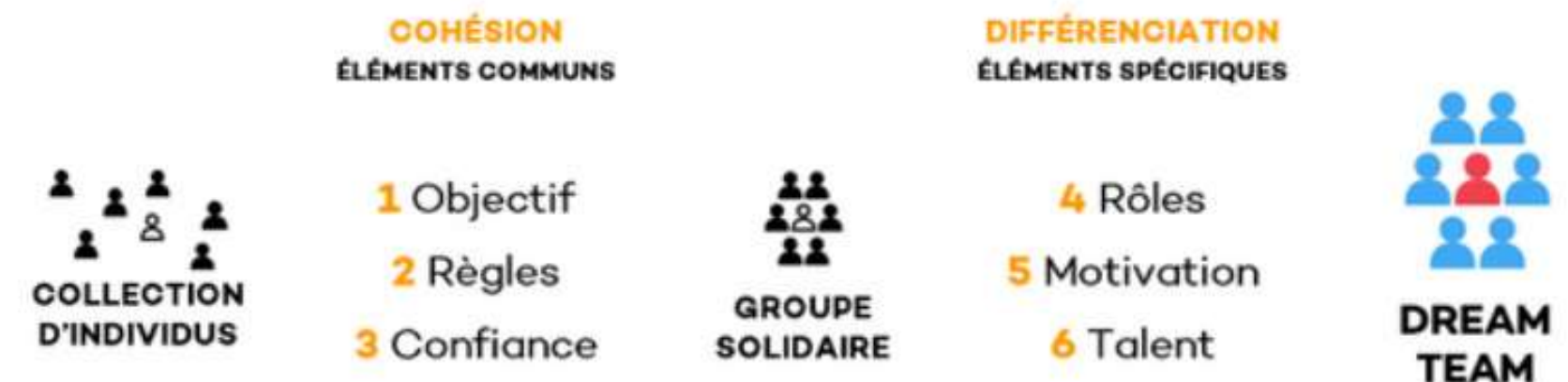
Comment créer une dynamique d'équipe, de motivation à enthousiasme, fierté d'appartenance ?

Comment mettre les équipiers dans un rôle énergisant ? Attentes mutuelles

Talent - Comment créer le contexte adéquat pour développer le talent, les compétences ?

Exercices pratiques: Sous forme d'ateliers en petit groupe, nous travaillerons plusieurs ingrédients de la « Dream team »: la définition des objectifs, le travail des règles, les attentes mutuelles...

Option: mise en situation à l'aide d'un parcours d'orientation (chercher des indices à pied) pour vivre et ressentir les fondamentaux !



Workshops

« L'athlète d'entreprise »

Travail de l'énergie individuelle durable

Les 4 axes de **développement** du potentiel humain :

L'axe QI (quotient intellectuel)/L'axe QE (quotient émotionnel) /L'axe QC (quotient corporel)/ L'axe QS (quotient spirituel). Notre corps repose sur 4 batteries fondamentales.

Présentation de chacun avec cet outil (mes compétences, ce qui fait vibrer mon cœur et comment je fais bouger mon corps).

Travail individuel pour détecter sa batterie la plus faible ? Celles de ses collaborateurs ?

Plan **d'actions** : Echanges par 2 ou 3

Mesurer les Mécanismes de récupération

Les 7 sources de récupération après une période de pression ou stress

La mesure du résultat : efficacité / efficience / excellence

Qu'est ce qui me coûte de l'énergie et qui **m'**empêche d'aller vers l'excellence?

Qu'est ce qui nous coûte de l'énergie et nous empêche d'aller vers l'excellence ?

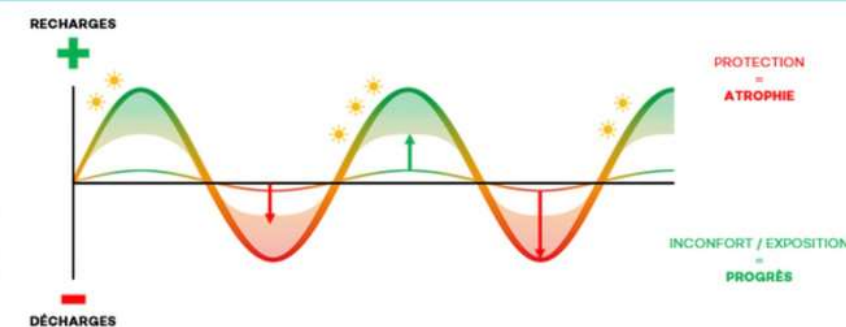
Travail individuel et collectif du niveau sur lequel je me situe sur l'échelle de la performance?

Qu'est ce qui me coûte de l'énergie ? Gestion de l'énergie individuelle ?

Plan **d'actions**



L'OSCILLATION VITALE DÉCHARGE / RECHARGE



ÉQUILIBRER NOS 4 BATTERIES



Workshops

« L'athlète d'entreprise »

Travail de l'énergie individuelle durable

Sommeil : comment cela fonctionne ? Que faire pour mieux dormir quand on sait que le sommeil recharge avec l'alimentation 80 % de nos batteries

Alimentation : les fondamentaux pour une meilleure énergie

Gestion de la pression, gestion du stress : Comment cela fonctionne ? Mieux le gérer ?

Quels sont les signaux à prendre en considération ?

Le sport dans tout cela ?

Les autres moyens pour garder de l'énergie durablement

Sous forme d'ateliers en petit groupe, nous travaillerons ces items avec plan d'action individuel

Option : Karine sensibilisera les participants avec des exercices de relaxation, étirements...



7 SOURCES D'ÉNERGIE



PHYSIQUE	MENTAL	ÉMOTIONNEL
☀ Sommeil	☀ Humour	☀ Satisfaction
☀ Alimentation	☀ Détente	☀ Vie sociale
☀ Exercice		

Workshops

« Le changement »

Comment **réussir** un changement

Finalement que l'on soit un sportif de haut niveau ou un collaborateur, le changement est permanent, mais celui-ci doit être bien **appréhendé!**

Qu'est ce que le changement? Comment le vivre au mieux? Quels sont les clefs de la réussite d'un changement?

Karine interviendra pour expliquer les fondamentaux d'un changement réussi.

Les 4 phases du « Changement » et les attitudes :

Impensable => Refus

Impossible => Résistance

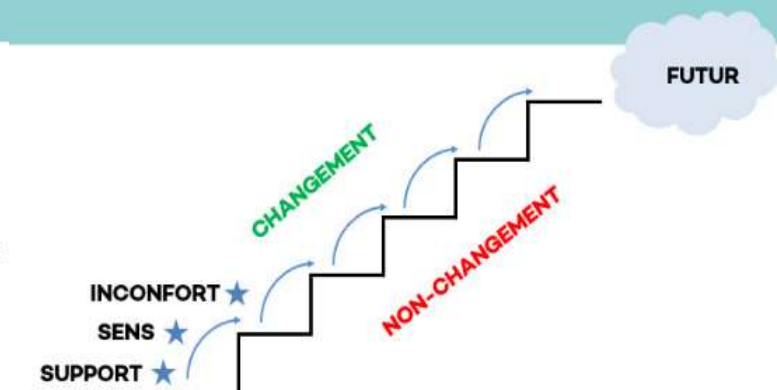
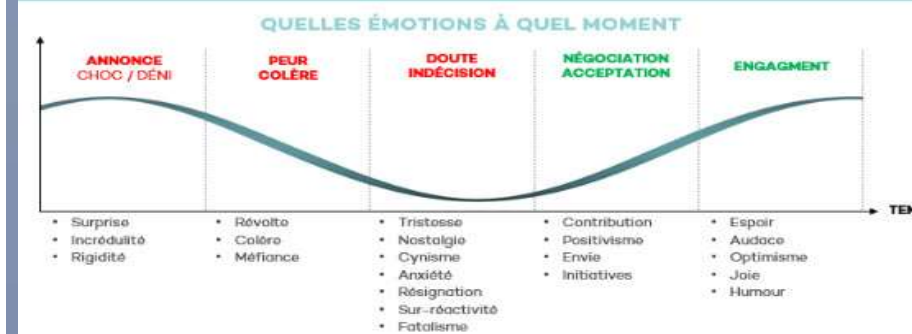
Acceptation => Ralliement

Création => Energie



CONNAÎTRE MES ÉMOTIONS LORS D'UN CHANGEMENT?

COMPRENDRE LE CHANGEMENT



Workshops

« La gestion du temps et des priorités »

Finalement que l'on soit un sportif de haut niveau ou un collaborateur, la gestion du temps et des priorités doit être abordée et optimisée, bien **appréhendée!**

Comment optimiser **son sac à dos**

Comment **s'organiser**

Comment mieux **gérer** son temps



<i>important</i>	Q1 : urgent & important À FAIRE	Q2 : important & non urgent À PLANIFIER
	Q3 : urgent & non important À DÉLÉGUER	Q4 : non urgent & non important À ÉLIMINER
<i>non important</i>	<i>urgent</i>	<i>non urgent</i>

Workshops

« 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



Workshops

« 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



Workshops

« Prévenir les troubles musculo- squelettiques (TMS) »

Apport de contenus théoriques sur le fonctionnement de l'être humain, l'hygiène de vie, les troubles musculo-squelettiques, leurs causes, les moyens de prévention.

Apport d'outils concrets en prévention, gestes et postures

La vie du groupe représentera notre laboratoire pratique : à partir d'exemples vécus et partagés par les membres du groupe de formation, mise en place d'un travail personnel et suivi

Exercices pratiques de gestes et postures

Plan d'actions à suivre

Mise en pratique : sous forme d'ateliers individuels, nous travaillerons des cas concrets exercices pratiques de gestes et postures



Workshops

«Améliorer la santé des salariés par la pratique d'activités physiques »

Apport de contenus théoriques sur le fonctionnement de l'être humain, l'importance d'avoir une activité physique à partir d'exemples vécus et partagés par les membres du groupe de formation => Prendre conscience des bénéfices de la pratique d'activités physiques au travail sur la santé des salariés, pour les employeurs.

Focus sur les différentes études conduites sur le sujet, en France et à l'international
Impact de l'activité physique sur les TMS et la sécurité, impact du sport sur l'absentéisme

Mettre en place des actions de prévention et de mieux-être, basées sur la pratique de l'activité sportive. Quels sont les différents niveaux d'action : individu, groupes de salariés, projet d'entreprise

Quels acteurs internes sensibiliser et faire intervenir
Identifier les acteurs externes pouvant vous aider dans votre démarche (clubs, collectivités territoriales, fédérations, etc)
Pratiquants et non pratiquants : profils types et motivations

Mise en pratique : sous forme d'ateliers individuels, nous travaillerons des cas concrets de «mise en place d'activité physique en entreprise». Possibilité de prévoir des mises en pratique.



Témoignages clients



Bonjour Karine, je tenais à nouveau à vous remercier pour l'échange d'hier dans les locaux d'Egis. Très positif et très inspirant pour l'ensemble des participants. Bien à vous, Caroline Paris

Bonjour Karine,

J'ai eu l'immense privilège d'assister à votre conférence animée le 10 Décembre chez EGIS : un grand moment riche d'enseignements !

Encore bravo pour toutes ces performances et ces limites que vous repoussez !

«Karine Baillet est intervenue lors de notre Assemblée Générale, le 15 octobre à Reims, dont le thème principal était la mise en œuvre de notre Projet d'Organisme Participatif et les valeurs qu'il partage avec le sport : cohésion d'équipe, dépassement de soi, solidarité, performance...»

Le profil de Karine collait donc, « sur le papier », parfaitement au message que nous souhaitons faire passer à nos 600 collaborateurs.

Karine a su répondre au-delà de nos attentes en nous faisant partager son expérience et les enseignements qu'elle en a tirés pour sa pratique sportive, ses challenges, sa vie professionnelle mais également personnelle.

Son intervention a captivé l'assistance et suscité admiration mais également réflexion. Sa force de conviction, son accessibilité et son dynamisme ont été une source d'inspiration importante pour l'ensemble des collaborateurs.

Encore merci Karine pour cette très belle et motivante prestation ! »



Bonjour Karine, Nous avons également passé un excellent moment en votre compagnie, votre intervention a fortement été appréciée. Les retours sont très positifs ! Nous reviendrons vers vous prochainement pour l'envoi de photos. L'idée de vous revoir dans d'autres circonstances comme des formations ou séminaires serait vraiment intéressant, nous transférons l'information au service RH

Encore merci pour votre disponibilité et vos partages. Vous avoir a vraiment été un plaisir





Contactez-nous!

06.24.14.32.56

contact@karinebaillet-organisation.com

Centre d'affaires du Touquet

62520 Le Touquet Paris-Plage

www.karinebailletorganisation.com