



« L'expérience c'est ce que nous sommes
capables d'apprendre lorsque nous
n'obtenons pas ce que nous désirons »

Gérer le stress

Renforcer sa résilience



- ◆ Mieux gérer les tensions internes et externes.
- ◆ Améliorer l'efficacité du fonctionnement avec les autres services de l'entreprise.
- ◆ Réduire le taux d'absentéisme.
- ◆ Soutenir le succès et la compétitivité de l'entreprise tout en ménageant le capital humain.
- ◆ Fournir à chaque participant une analyse claire de son profil en gestion de stress (PEG Stress © de Human Synergistics).

***Développement des organisations et de
l'intelligence émotionnelle des cadres.***

PROGRAMME de la Formation

Gestion du stress

(Exemple de programme)

PREMIERE SESSION

Manager les personnes

Atelier de 2 jours

Management de soi

Développer une image positive de soi, renforcer l'estime de soi

Clôturer les situations inachevées du passé pour ne plus les ressasser

Reprendre le contrôle de sa vie, développer une attitude responsable

Développer son autonomie, se libérer du besoin d'approbation

Stimuler la croissance et l'amélioration personnelle continue.

Développer son efficacité, mieux contrôler ses pensées défaitistes.

Relations avec les autres

Développer le sentiment d'appartenance, améliorer sa sociabilité, sortir de la solitude.

Développer une communication constructive et efficace. Savoir exploiter son système d'information émotionnel.

Savoir établir des relations chaleureuses

Savoir donner sa confiance et établir un climat de confiance et de sécurité avec les autres.

DEUXIEME SESSION

Manager les choses

Atelier de 2 jours

Gestion des tâches

Développer sa réceptivité, sa capacité à accueillir les idées des autres.

Apprendre à développer des comportements synergiques et à contribuer à l'efficacité des projets.

Apprendre à baisser sa garde et à coopérer. Ré-examiner son esprit de compétition et ses conséquences sur le stress subit et produit autour de soi.

Revisiter ses croyances par rapport à la maîtrise du temps.

Apprendre à utiliser le temps de manière plus efficace.

Gestion des objectifs

Apprendre à réveiller le sentiment d'accomplissement et de satisfaction intérieure.

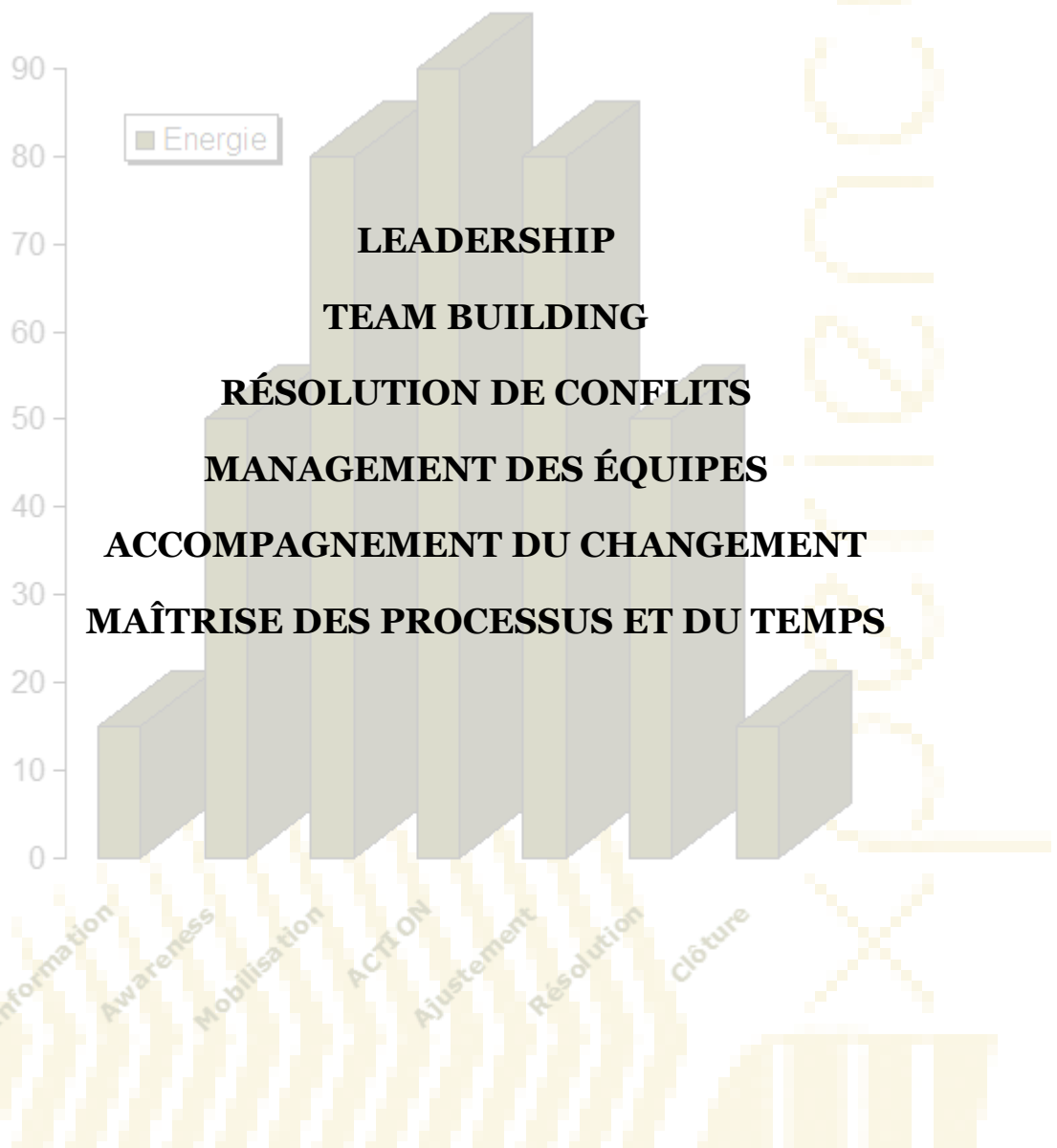
Je peux, je veux, je dois. Développer sa détermination, préciser ses buts, se fixer une direction.

Développer le sens du concret. Savoir évaluer ce qui est réaliste et ce qui est irréalisable. Savoir anticiper.

Développer une vision positive et mobilisatrice de l'avenir. Apprendre à pratiquer l'approche appréciative.

Kit PEG Stress

L'outil « PEG Stress », de Human Synergistics, pourra aider les participants à mieux se connaître et à se mobiliser en priorité sur les générateurs de stress qui leur sont propres. Cet outil aide les participants à comparer leur profil personnel d'efficacité en gestion de stress avec celui d'une base normée observant 19 styles de pensée différents. Cette comparaison les conduit à distinguer les styles de pensée bénéfiques- leur permettant de réduire le stress- des styles générateurs de stress. Un guide de développement personnel (en langue Française) est remis à chaque participant. Un inventaire papier, en Français, des agents stressants sera mis à la disposition des participants.



QUELQUES REFERENCES

NORTEL NETWORKS ALTADIS CEGELEC POINT P ATLANTIC
DELPHI ROCHE DIAGNOSTIC ALSTOM LIPHA SANTE EURALTECH
STERIA École Supérieure de Commerce de Paris MERILL LYNCH (TORONTO)
INERIS TRIUNE engineering (SINGAPOUR) BP GARZON (BUDAPEST)
BOSCH systèmes de freinage MERCURY Interactive BIDDLE
YSL Beauté ThermoFisher Scientific Nobel Biocare Quintiles

PEG © est une marque de Human Synergistics International, Plymouth, MI, USA.
SPR® is a registered trademark of Human Synergistics International, Plymouth, MI, USA.

* EXPERIENCE n'est pas un agent de Human Synergistics. Les produits et services spécifiques de EXPERIENCE qui s'appuient sur des produits de Human Synergistics n'engagent que EXPERIENCE.

Membre du réseau International
de Gestalt Consultants.



Dino RAGAZZO Consultant Coach Formateur Fondateur du cabinet EXPERIENCE



Diplômé de l'École Centrale de Lyon et titulaire du MBA de l'École Supérieure de Commerce de Paris, Dino RAGAZZO a été successivement Technicien commercial, Ingénieur d'essais, Directeur Technique, chef d'entreprise et Conseiller de la Direction Générale d'un grand groupe Industriel.

Il totalise plus de 30 années d'expérience opérationnelle en milieu industriel entre autre CEGELEC, Groupe ATLANTIC, FRAMATOME - où il a participé à la mise en service d'installations nucléaires. Pendant 7 ans, il dirige une PME d'ingénierie électrique et maintenance nucléaire. Cette expérience renforce son expertise de la stratégie d'entreprise, du marketing, de la négociation d'importants contrats et des Ressources Humaines. Il obtient la qualification EDF nucléaire et la certification ISO 9000.

Son savoir-faire original, issu de la Gestalt pour milieu professionnel (Ecole Parisienne de Gestalt ; Gestalt Institut of CLEVELAND ; Gestalt International Study Center, Cape Cod - USA), accompagne avec succès le développement d'organisations diverses en environnements concurrentiels depuis 1998. Dino est auteur du livre : [MANAGER D'ELITE](http://www.managerdelite.com) - Gestalt guide du leadership dans les organisations du XXIe siècle. (www.managerdelite.com)

Dino est membre du réseau International de Gestalt Consultants. Il est également certifié par HUMAN SYNERGISTICS pour utiliser tous ses outils de mesure de comportements et d'accompagnement des organisations.

Je me consacre au développement de relations constructives dans les organisations.

Des managers bien-veillants font des équipes bien-faisantes.

Je m'appuie sur deux supports :

- *Des instruments de mesure des comportements*
- *L'approche Gestalt O.D.*

*Au cours de nos ateliers d'échanges, les participants acquièrent le **triple A** (Adopte-Adapte-Adepte) qui les conduit à la maîtrise de nouveaux comportements constructifs.*

- *Parce qu'ils sont attractifs, ils Adoptent les nouveaux concepts que nous leurs présentons.*
- *Parce qu'ils sont pratiques, ils les Adaptent à leurs contextes.*
- *Parce qu'ils produisent les résultats promis, ils en deviennent des Adeptes.*

De nombreuses études démontrent que les entreprises favorisant les comportements constructifs sont beaucoup plus compétitives que leurs concurrents.

Mettez-nous à l'épreuve dès aujourd'hui. Consultez-nous pour la réalisation de vos projets de développement RH. Nous vous aiderons à améliorer la bien-veillance de vos managers, la bien-faisance de vos équipes et donc la compétitivité de votre organisation.



EXPERIENCE

6A Rue des chantiers
77330 OZOIR LA FERRIERE
France

Téléphone mobile : + 33 (0)6 07 13 36 90

Téléphone : + 33 (0)970 407 397

Messagerie : dino.ragazzo@experience-conseil.fr