

Webinaires tous collaborateurs

- **Rester optimiste malgré la crise**

- Prendre du recul et faire un état des lieux objectif de la situation en se focalisant sur ce qui va bien ;
- Prendre conscience de l'importance de son dialogue interne et de l'impact de ses pensées sur son moral ;
- Fabriquer chaque jour sa D.O.S.E. d'hormones et neurotransmetteurs de bien-être ;
- Installer de nouvelles habitudes mentales pour maintenir l'optimisme dans le temps.



- **Rester en lien avec ses collègues sans rencontres réelles**

- Faire une cartographie de ses relations avec les membres de son équipe ;
- Allouer du temps pour entretenir ses relations ;
- Dépasser ses résistances pour recréer de bonnes relations avec tous, même en cas de tensions ;
- Trouver des idées pour maintenir des relations informelles, ciment de l'esprit d'équipe.



- **Faire face aux exigences émotionnelles du télétravail**

- Identifier et accueillir les manifestations physiques, physiologiques et cognitives de la peur, de la colère, de la tristesse, liées au sentiment d'isolement, d'impuissance, à la perte de sens, la perte de confiance en l'avenir ;
- Questionner ses émotions et en trouver le besoin, le sens et l'intention positive ;
- Poser des actions concrètes (ou symboliques) pour satisfaire ces besoins (rassurer, compenser) ;
- Pratiquer l'E.F.T. et la cohérence cardiaque pour cultiver un état de calme.



- **Développer sa résilience en période difficile**

- Mettre en évidence les diverses stratégies de défense face aux épreuves de vie ;
- Identifier les facteurs favorisant la résilience et trouver du sens dans ce qui est vécu ;
- Appliquer les principes de résilience à des difficultés concrètes ;
- Découvrir le challenge dans l'épreuve pour en faire une source d'énergie qui fait avancer vers l'avenir.



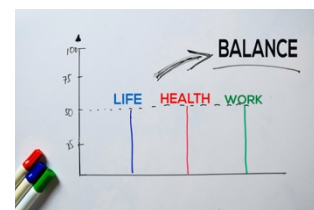
- **Adapter sa communication au télétravail**

- Intégrer les contraintes du télétravail à ses habitudes de communication ;
- Identifier ses préférences en terme de communication ;
- Utiliser de façon appropriée les modes et outils de communication ;
- Optimiser ses réunions virtuelles.



- **Trouver un nouvel équilibre de vie sans délimitation pro/perso**

- Définir ses aspirations en matière d'équilibre de vie (métier, famille, couple, soi) ;
- Mettre en place des espaces symboliques différents pour délimiter ses sphères professionnelle et privée ;
- Définir ce qui est acceptable pour soi et ce qui ne l'est pas et appliquer la méthode S.T.O.P. en cas d'excès ;
- Utiliser les clés d'une organisation structurante qui supporte aussi les changements et les aléas de la vie.



Webinaires Managers

- **Contribuer à une bonne cohésion dans son équipe, malgré la distance**

- Découvrir les 5 piliers de la cohésion d'équipe ;
- Clarifier sa position, ses besoins et ses attentes pour chacun des piliers ;
- Renforcer collectivement ces 5 piliers ;
- Favoriser le développement de la confiance mutuelle.



- **Maintenir la motivation de ses collaborateurs**

- Éviter de démotiver : les comportements destructeurs de motivation ;
- Bien/mieux connaître ses collaborateurs et leur personnalité ;
- Tenir compte de leurs besoins spécifiques en fonction de leur situation personnelle ;
- Rester attentif aux niveaux de carburant de la motivation.



- **Leadership de crise**

- Reconnaître et accepter sa vulnérabilité humaine face aux exigences exceptionnelles liées à une crise ;
- Lâcher prise sur ce qui est hors de son contrôle et arbitrer entre le long terme et le court terme ;
- Préserver son capital énergie et sa santé mentale ;
- Passer de l'état CRASH à l'état COACH pour continuer à être un leader inspirant.



- **Relever les 4 défis du management à distance**

- Partager sa vision, définir les objectifs et exprimer clairement ses attentes managériales ;
- Évaluer l'autonomie de ses collaborateurs et adapter son style de management dans le suivi des tâches ;
- Soigner ses techniques de communication pour éviter tout malentendu ou interprétations ;



- Utiliser efficacement les outils de communication à distance pour optimiser la diffusion d'informations.