

## Conférence

# Être Performant et Serein en environnement exigeant

Le stress est inhérent  
à la vie professionnelle,  
comme aux expéditions et à  
l'alpinisme.

Être performant nécessite  
de savoir l'écouter pour le gérer !



### La conférence

En mai 2003, Olivier Soudieux part traverser l'Himalaya entièrement à pied durant un an.

A travers le témoignage de difficultés marquantes rencontrées durant de son aventure, cette conférence propose de devenir plus performant et serein dans les environnements professionnels exigeants.

Des analyses suivent chaque extrait du film et témoignage oral. Elles mettent en lumière les mécanismes psychologiques essentiels qui sous tendent le stress et apportent une meilleure connaissance de soi.

### Déroulement

#### Introduction : le stress dans l'entreprise

- Qu'est-ce que le stress ?
- Causes et conséquences du stress
- Courbe du stress.

#### Ouverture du film : Présentation du voyage

##### « Traversée des premiers torrents : Carole emportée sous les eaux »

- Mieux connaître nos comportements face au stress : personnalité et « drivers ».

##### « A cours de nourriture »

- Liens entre stress et gestion du temps :
  - Comment gérer son stress face à la pression du temps ?
  - Outil et méthode pour anticiper et améliorer son organisation personnelle.

##### « Le leader imposteur : trois jours d'errance dans la jungle »

- Liens entre stress et émotions, stress et management,
  - La maturité émotionnelle : un anti-stress,
  - L'influence du leader sur le groupe en environnement stressant
  - Stress et prise de décision.



## Déroulement

### « Les relations conflictuelles avec la guérilla maoïste »

Influence du stress sur nos modes de communication

- L'altération inconsciente de nos perceptions et facultés
- Apprendre à mieux communiquer pour évacuer le stress.

### « Ascensions en solitaire : l'achèvement d'un grand rêve »

#### Conclusions

#### Questions / Réponses



## Forme de l'intervention

### Un témoignage fort

La traversée de l'Himalaya réalisée par Olivier Soudieux et Carole Soubiran : 5 000 km à pied durant un an achevés par des ascensions en solitaire à plus de 6 000 m.

- Présentation d'extraits du film « Le chemin des cimes » et témoignage oral direct sur des situations de stress vécues, parfois avec des enjeux vitaux
- Analyse du vécu de chacun et mise en perspective avec l'environnement professionnel
- Apports sur des concepts liés au stress et à sa gestion optimale
- Transposition et déduction des bonnes pratiques et attitudes à adopter dans le cadre de l'entreprise

## Conditions d'intervention

**Durée : 1h30 à 3h**

Exposé interactif : 1h à 2h30 (selon le nombre de séquences souhaitée)

Questions / réponses : 30 mn

## Olivier Soudieux, 37 ans

**Passionné d'aventures, Olivier partage son temps entre expéditions, formations en entreprises et conférences.**

Il connaît l'entreprise, à travers douze années passées au sein de sociétés de services en informatique, dont dix comme chef de projet chez Capgemini.

Sa pratique de la montagne en France et ses expéditions himalayennes lui ont également donné l'opportunité de vivre seul ou en groupe des expériences hors normes dans des environnements exigeants.

Fort de cette double expérience, il partage sa passion en posant des passerelles entre les univers de l'entreprise et de l'aventure, sur des sujets tels que la maîtrise des risques ou la gestion du stress.

**Olivier a déjà donné plusieurs centaines de conférences en Europe et en Amérique.**

**Membre actif de l'association des conférenciers professionnels**, il est l'auteur du livre et co-réalisateur du film « Le chemin des cimes » qui retracent sa traversée de l'Himalaya à pied avec Carole Soubiran.

