

Formation

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 !



Notre intervention

Etat des lieux du stress dans l'entreprise

Le coût du stress dans les entreprises
Symptômes et effets du stress

Comprendre les enjeux et les réactions de chacun face au stress

Causes et conséquences du stress
Evolution de la courbe du stress
Seuil d'alerte
Le cercle vicieux

Mieux se connaître face au stress

Découvrir ses réflexes et son comportement sous la pression du temps
Connaître son profil de personnalité face au stress
Savoir agir avec les personnes des différents profils
Connaître l'effet des croyances irrationnelles et les décontaminer
Ecouter, reconnaître et savoir utiliser ses émotions
Connaître les étapes de l'acceptation du changement.

Les remèdes personnels au stress

Le cercle vertueux d'une bonne gestion du stress : comment agir aux niveaux physique, des réactions, émotionnelles, des réflexes mentaux, du comportement et des relations.
Les autres moyens de diminuer les causes de stress.

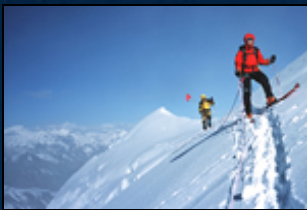
Engagement personnel d'action par chaque stagiaire

*La formation
via l'aventure*

<http://formaventure.fr>

Olivier SOUDIEUX
06 23 47 21 93

olivier@soudieux.com



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 direct sur sept des situations de stress vécues, parfois avec des enjeux vitaux :
 - Carole emportée sous les eaux d'un torrent,
 - Jours d'errance dans la jungle,
 - Relations conflictuelles avec la guérilla maoïste,
 - Point d'orgue après 5000 km : les ascensions dans la région de l'Everest...
- Analyse du vécu de chacun et mise en perspective avec l'environnement professionnel
- Explication de concepts liés au stress et à sa gestion optimale
- Déduction des bonnes pratiques et attitudes à adopter dans le cadre de l'entreprise

Une formation rythmée par la variété des approches

- Apports théoriques par les consultants
- Partages d'expériences autour de situations vécues
- Travaux de réflexion individuels
- Auto-diagnostics
- Ateliers de travail en sous-groupes
- Exercices pratiques
- Pratique de techniques de relaxation et de respiration

Rôle des intervenants

Olivier Soudieux témoigne de ses expériences personnelles - souvent extrêmes - en expéditions et en montagne, seul et avec des groupes; et en société de service.

Un(e) expert(e) en développement personnel apporte son éclairage sur les mécanismes psychologiques liés au stress et témoigne de pratiques dans d'autres entreprises.

Nous animons ensemble la dynamique de groupe et établissons les passerelles entre les apports sur le stress et l'utilisation concrète des enseignements au sein de l'entreprise.



Conditions d'intervention

Durée : 2 jours (adaptable)

*La formation
via l'aventure*

<http://formaventure.fr>

Olivier SOUDIEUX
06 23 47 21 93

olivier@soudieux.com

Les intervenants

Olivier Soudieux

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 donné plusieurs centaines de formations conférences en Europe et en Amérique.

Il est l'auteur du livre et co-réalisateur du film « Le chemin des cimes » - quatre fois primé - qui retracent sa traversée de l'Himalaya à pied avec Carole Soubiran.



Ces experts en développement personnels ont choisi de co-animer avec O. Soudieux...

- **Sylvie Lerible**, Consultante-coach en ressources humaines, détenant une double formation en économie (Ecole de Commerce Le Havre) et en Sciences Humaines (Paris X Nanterre), et membre de l'Association Européenne de Coaching
- **Romain Brami**, Gérant du cabinet de formation et de conseil DIFOR, certifié PMI, MBA et diplômé en psychologie (DESS)
- **Cécile Gauthier**, Coach et formatrice en relations humaines, certifiée coaching et médiation de conflits, diplômée en communication
- **Claire Tourolle**, Formatrice spécialisée dans le domaine hospitalier
- ...

*La formation
via l'aventure*

<http://formaventure.fr>

Olivier SOUDIEUX
06 23 47 21 93

olivier@soudieux.com

