



MANAGER, C'EST
TOUT UN TRAVAIL

2026

Semaine de la
Qualité de Vie &
Conditions de Travail

Du 15 au 19 juin

MANAGER, C'EST TOUT UN TRAVAIL

#ÉCOUTEACTIVE

#CNV

#LEADERSHIP

#MANAGEMENT

#COOPERATION

#FEEDBACK

Un parcours complet, vivant, qui redonne du sens, des outils et du souffle au rôle managérial.

Chez EOS, nous sommes convaincus qu'un management solide repose autant sur la posture, la communication, la coopération que sur la compréhension du système dans lequel on évolue.

C'est pourquoi nous avons conçu un parcours managérial complet, profondément humain, concret et progressif : un chemin qui outille les managers pour affronter la complexité du quotidien avec plus de clarté, de sérénité et d'efficacité.

Ce parcours s'appuie sur des outils éprouvés (CNV, DRRR, STOP, GDF, EMO, CRAPON, OSBD), sur l'intelligence du vivant (biomimétisme, 5 éléments) et sur des repères structurants pour penser et agir autrement dans les situations relationnelles, techniques ou organisationnelles.

TAKE GOOD CARE !

À travers des ateliers courts, opérationnels, expérientiels, les managers apprennent à :

Pacifier les tensions plutôt que les absorber

Dire les choses clairement sans blesser

Mener des dialogues à enjeux avec courage et stabilité

Transformer les conflits en coopération durable

Comprendre leur rôle comme une fonction vivante (Rate-Terre) au cœur de l'écosystème organisationnel

Reprendre leur juste place, poser un cadre, dire non, formuler des demandes claires

Développer une vision systémique qui relie les flux, les organes et les dynamiques internes

Un parcours pour des managers plus lucides, plus alignés, plus sereins — et des équipes mieux accompagnées, plus soudées et plus autonomes.

**AVEC VOUS
PARTOUT
EN FRANCE**

SOMMAIRE

<i>Sensibilisations - Manager, c'est tout un travail</i>	04
<i>Mini Formations - Manager c'est tout un travail</i>	08
<i>Facteur humain</i>	12
<i>Team Building - sur mesure</i>	16
<i>Sensibilisation - sur mesure</i>	17

[DÉCOUVRIR NOTRE ARTICLE](#)



MANAGER LES TENSIONS

Ralentir, écouter,
désamorcer les conflits



12 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Adopter les réflexes CNV pour ralentir, respirer et clarifier avant d'agir.
- Distinguer faits, interprétations, émotions et besoins pour apaiser les tensions.
- Utiliser les outils STOP et GDF pour s'autoréguler et désamorcer une situation sensible.
- Renforcer l'écoute active et la communication dans les moments tendus.
- Co-construire des réponses collectives pour améliorer la coopération et la QVCT.

Dans le quotidien managérial, micro-tensions et irritants s'accroissent et finissent par peser sur la qualité de vie au travail, la coopération et la performance.

Cet atelier propose aux managers de proximité des repères simples et mémorisables pour ralentir, écouter et désamorcer les tensions avant qu'elles ne se transforment en conflits ouverts.

En s'appuyant sur les habitudes de la Communication Non Violente, les participants expérimentent une manière plus apaisée et constructive d'entrer en relation dans les situations sensibles. Ils découvrent comment se reconnecter avant de réagir, distinguer faits et interprétations, et exprimer besoins et ressentis avec clarté — autant de leviers pour restaurer la coopération et préserver la QVCT.

Idéal pour outiller les managers de proximité face aux situations sensibles, restaurer un climat de coopération et renforcer durablement la qualité de vie au travail.

DÉROULÉ

- 1 Mise en situation : repérer une tension du quotidien managérial et en identifier les signaux précoces.
- 2 Apport CNV : ralentir, respirer, distinguer faits et interprétations, se relier aux sentiments et besoins.
- 3 Découverte et mise en pratique de GDF et STOP pour s'auto-réguler avant de répondre.
- 4 Utilisation des ACROS et des Besoins comme boîte à outils pour choisir une réponse plus ajustée.
- 5 Co-construction en groupe de premières pistes d'actions pour pacifier les tensions dans l'équipe.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

OSER DIRE SANS BLESSER

Le feedback nourri par les besoins



12 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Traduire ses jugements en sentiments et besoins pour clarifier son intention.
- Structurer un feedback avec OSBD dans une posture CBC (Connect Before Correct).
- Utiliser EMO pour repérer ce qui risque de perturber le message avant de parler.
- Formuler une demande finale claire et respectueuse grâce au modèle CRAPON.
- Donner un feedback utile, factuel et constructif sur des situations réelles.

Dire les choses clairement sans abîmer la relation est un levier essentiel pour un management sain, cohérent et aligné.

Dire les choses franchement sans blesser, éviter les non-dits, donner un recadrage clair sans brusquer... Le feedback est un outil managérial indispensable, mais souvent redouté ou mal vécu. Cet atelier propose une approche opérationnelle du feedback nourri par les besoins, inspirée de la Communication Non Violente, pour sortir des jugements et adopter une posture constructive.

À partir de situations réelles, les participants revisitent leurs messages, apprennent à transformer leurs jugements en sentiments et besoins, et s'entraînent à structurer un feedback clair, respectueux et utile. Les outils EMO, OSBD, CBC et CRAPON sont mobilisés pour permettre une communication à la fois authentique et relationnellement sécurisante.

Idéal pour développer un management assertif, respectueux et aligné, et renforcer la qualité des relations au sein des équipes.

DÉROULÉ

- 1 Clarifier les enjeux du feedback
Pourquoi il est souvent évité, mal reçu ou mal formulé ; identification des freins et risques.
- 2 Apports CNV : du jugement aux besoins
Travail sur jugements, sentiments, besoins et demandes claires appliqués au feedback.
- 3 Travail "avant / après" sur des feedbacks réels - Relecture de situations vécues ; transformation progressive du message.
- 4 Entraînement guidé : OSBD & posture CBC. Structurer un feedback clair et respectueux ; pratiquer en binômes.
- 5 Formuler une demande CRAPON & partage collectif. Transformer la demande en action concrète, précise et négociable ; retours et ajustements.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DIALOGUES & ENJEUX

Intention, disponibilité et courage managérial



12 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Clarifier son intention avant d'entrer en dialogue et adopter une posture juste.
- Évaluer sa disponibilité (Énergie – Temps – Élan) pour conduire un entretien à enjeux.
- Préparer un échange avec OSBD en auto-empathie, puis en empathie.
- Utiliser STOP pour se recentrer lorsque la tension monte.
- Conduire un dialogue courageux en prenant soin des besoins de chacun.

Dans les échanges à forts enjeux, la qualité de l'intention et de la posture managériale conditionne la qualité du dialogue.

Réunion critique d'un projet, entretien de performance, retour d'arrêt, comportements problématiques, tensions récurrentes : certains échanges exigent une préparation fine pour éviter la confrontation, la fuite ou le malentendu. Cet atelier outille les managers pour clarifier leur intention, vérifier leur disponibilité et engager des dialogues courageux, capables de prendre soin à la fois de la personne et du travail.

En s'appuyant sur les habitudes de la Communication Non Violente, les participants apprennent à se centrer avant d'entrer en conversation, à se relier aux besoins de l'autre et à rechercher des solutions mutuellement nourrissantes. Ils repartent avec une grille pratique de préparation d'entretien, directement réutilisable dans leur quotidien managérial.

Idéal pour renforcer la qualité des entretiens managériaux, sécuriser les échanges sensibles et soutenir un management plus juste, clair et relationnel.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Identifier les situations d'entretiens à enjeux
Recenser les situations vécues : performance, retours d'arrêt, comportements problématiques...
- 2 Auto-diagnostic ETE : suis-je disponible ?
Évaluer son niveau d'Énergie, de Temps et d'Élan avant d'entrer en entretien.
- 3 Clarifier son intention & posture CNV
Intention, auto-empathie, empathie et recherche de solutions mutuellement nourrissantes.
- 4 Structurer l'entretien avec OSBD
Utilisation d'une grille de préparation : observation, sentiment, besoin, demande.
- 5 Jeux de rôle & débriefs collectifs
Mise en pratique courte, feedback croisé, pistes de progression et points d'appui.

CONFLITS AU TRAVAIL

De l'escalade à la coopération



12 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

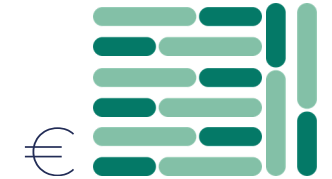
- Explorer les 12 habitudes CNV qui apaisent les relations et préviennent l'escalade.
- Relire un conflit avec GDF et EMO pour comprendre ce qui se joue chez chacun.
- Utiliser les outils ACROS (STOP, CBC, OSBD, CRAPON) pour transformer un conflit réel.
- Identifier le bon moment, la bonne posture et les besoins sous-jacents à la tension.
- Co-construire des accords de coopération et des rituels de dialogue durables.

Dans toute équipe, un conflit mal régulé s'installe vite : l'enjeu n'est pas de l'éviter, mais d'apprendre à le transformer en coopération.

Conflits persistants, relations très tendues, incompréhensions répétées : ces situations fragilisent la QVCT, compliquent la coopération et réduisent la sécurité psychologique. Cet atelier propose un parcours expérientiel pour relire les conflits à la lumière des 12 habitudes de la Communication Non Violente et des outils phares du cycle managérial.

Les participants explorent ce qui alimente l'escalade — interprétations, besoins non entendus, manque de disponibilité, réactions automatiques — puis mobilisent des leviers concrets pour apaiser la relation et soutenir une sortie constructive. Grâce à l'analyse croisée d'un conflit réel et à la mise en pratique des outils GDF, EMO, ACROS, STOP, CBC, OSBD et CRAPON, chaque manager repart avec des pistes de régulation et des rituels de coopération directement transposables sur le terrain.

Idéal pour prévenir l'ancrage des conflits, restaurer des relations de travail soutenantes et renforcer durablement la coopération au sein des équipes.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Choix & partage d'une situation réelle de conflit - Chaque participant sélectionne une tension ou un conflit persistant vécu dans son équipe.
- 2 Apports CNV : les 12 habitudes qui pacifient les relations. Compréhension des mécanismes d'escalade et des réflexes relationnels qui apaisent.
- 3 Lecture croisée du conflit avec GDF & EMO Analyse des dynamiques en présence : besoins, irritants, émotions, obstacles, moments opportuns.
- 4 Ateliers en sous-groupes : application de la boîte à outils ACROS Mise en pratique de STOP, CBC, OSBD et CRAPON sur les cas réels apportés par les participants.
- 5 Co-construction des accords de coopération Élaboration de premiers engagements collectifs et de rituels de dialogue à tester dans l'équipe.

DÉVELOPPER SA POSTURE DE MANAGER

Clarifier son rôle et renforcer sa communication managériale



8 à 14 pers.



03h00



OBJECTIFS

- Clarifier le rôle du manager et les 5 responsabilités clés : cadrer, organiser, soutenir, réguler, relier.
- Structurer ses interactions grâce aux piliers DRRR (Demander, Donner, Recevoir, Refuser).
- Évaluer sa disponibilité relationnelle avec GDF et ETE avant un échange.
- Dire non avec justesse et formuler des demandes claires à l'aide de CRAPON.
- Lire une situation sur trois niveaux (relation / équipe / organisation) pour agir avec discernement.

DEVENIR MANAGER, CE N'EST PAS SEULEMENT CHANGER DE MISSIONS : C'EST CHANGER DE POSTURE.

Beaucoup de managers sont promus pour leurs compétences techniques et découvrent ensuite un métier profondément relationnel, fait de régulation, de soutien, de décisions et d'exigence. Sans repères clairs, la posture managériale devient floue : tensions avec l'équipe, difficultés à poser un cadre, sentiment d'illégitimité, charge mentale élevée, ambiguïtés avec la hiérarchie.

Cette mini-formation pose les fondations du rôle managérial : ce qu'est un manager — et ce qu'il n'est pas. Elle aide les participants à stabiliser leur posture, clarifier leurs responsabilités et développer une communication managériale solide, structurée et alignée.

À travers des apports théoriques, des exercices guidés et des mises en situation concrètes, les managers découvrent les 5 responsabilités clés du métier, les 4 piliers DRRR pour structurer leurs interactions, et des outils concrets pour gérer leur disponibilité relationnelle, dire non sans abîmer la relation et formuler des demandes claires.

Un atelier transformant, qui redonne du sens au rôle, renforce la légitimité, et offre un socle solide pour exercer un management plus juste, plus assumé et plus cohérent.

IDEAL POUR : S'installer dans une posture managériale claire, poser des limites sans crisper la relation et renforcer l'efficacité de sa communication au quotidien.

POUR QUI ?

- Managers de proximité confrontés à des tensions relationnelles, à la gestion d'équipes hétérogènes ou à des injonctions contradictoires.
- Experts techniques promus managers ayant besoin de clarifier rôle & responsabilités, posture, cadre et communication.
- Managers en poste souhaitant asseoir leur légitimité (poser un cadre clair, dire non, recadrer sans abîmer la relation).
- Futurs managers / relais d'équipe que l'entreprise souhaite positionner sur des bases solides avant prise de poste.
- Chefs de projet exerçant un management fonctionnel (sans lien hiérarchique) et devant mobiliser des parties prenantes.

PRE REQUIS

- Aucun pré-requis de formation (accessible à tout profil).
- Requis logistiques : salle modulable, paperboard + post-its, vidéoprojection, espace pour travaux en binômes.
- Requis d'engagement : venir avec 1 à 2 situations concrètes (ex. : refus de process, délai impossible, conflit latent).
- Option amont (fortement recommandé) : mini-questionnaire 5' (en ligne) pour qualifier attentes et priorités (anonyme possible).
- Taille de groupe conseillée : 8 à 14 participants (max. 16 pour préserver la qualité des mises en situation).

1 CLARIFIER LA POSTURE MANAGÉRIALE & LES ENJEUX DU RÔLE

- Qu'est-ce qu'un manager ? Ce qu'il est / ce qu'il n'est pas (pas un super-technicien, ni tampon, ni sauveur).
- Récolte des représentations : difficultés rencontrées, zones de flou, attentes du groupe.
- Introduction aux 5 responsabilités clés : donner un cadre, organiser, soutenir, réguler, relier.
- Positionnement du manager comme pivot entre stratégie et opérationnel.

2 COMPRENDRE LA FONCTION RH-MANAGEMENT

- Rôle humain, communication relais, recrutement/intégration, prévention, dialogue social.
- Signes d'équilibre, d'excès ou de vide de la fonction managériale dans le quotidien.
- Ce que cela produit dans les équipes : crédibilité, stabilité / réunionite, RPS...

3 STRUCTURER SA COMMUNICATION AVEC DDDR & ÉVALUER SA DISPONIBILITÉ

- Les 4 piliers DDDR :
- Demander – Donner – Recevoir – Refuser.
- Échelle de disponibilité relationnelle : empathie, expression authentique, auto-empathie, demande de soutien, violence.
- Auto-diagnostic avec GDF (Gêne-Douleur-Fatigue) et ETE (Énergie-Temps-Élan) :
- "Suis-je disponible pour cette interaction ?".

4 DÉVELOPPER STABILITÉ & CLARTÉ : AUTO-EMPATHIE & GESTION DES ÉMOTIONS

- Mini-pratique d'auto-empathie : Observation → Pensées → Sentiments → Besoins → Demande.
- Comprendre son état interne pour adapter sa posture.
- Repères clés pour rester lucide dans des échanges sensibles.

5 DIRE NON SANS ABÎMER LA RELATION & FORMULER DES DEMANDES CLAIRES

- Dire non en maintenant le lien : "dans tout non, il y a un oui".
- Processus en 3 temps pour poser une limite.
- Distinguer demande vs exigence.
- Transformer ses demandes grâce à CRAPON :
- Concrète – Réalisable – Actualisée – Précise/Positive – Ouverte – Négociable (+ Plus Petit Pas Possible).

6 LIRE LES SITUATIONS AVEC DISCERNEMENT & S'ENTRAÎNER

- Clarifier les enjeux à 3 niveaux : relation / équipe-projet / organisation.
- Les 9 questions du manager éclairé pour comprendre une tension systémique.
- Mise en pratique en binômes sur des situations réelles (refus de process, désaccord inter-services, demandes impossibles).
- Appropriation personnelle : "Les 2 outils que je teste dans les 15 prochains jours".



2 450 € HT / jour
1 950 € HT / ½ jour

BIOMIMÉTISME & MANAGEMENT

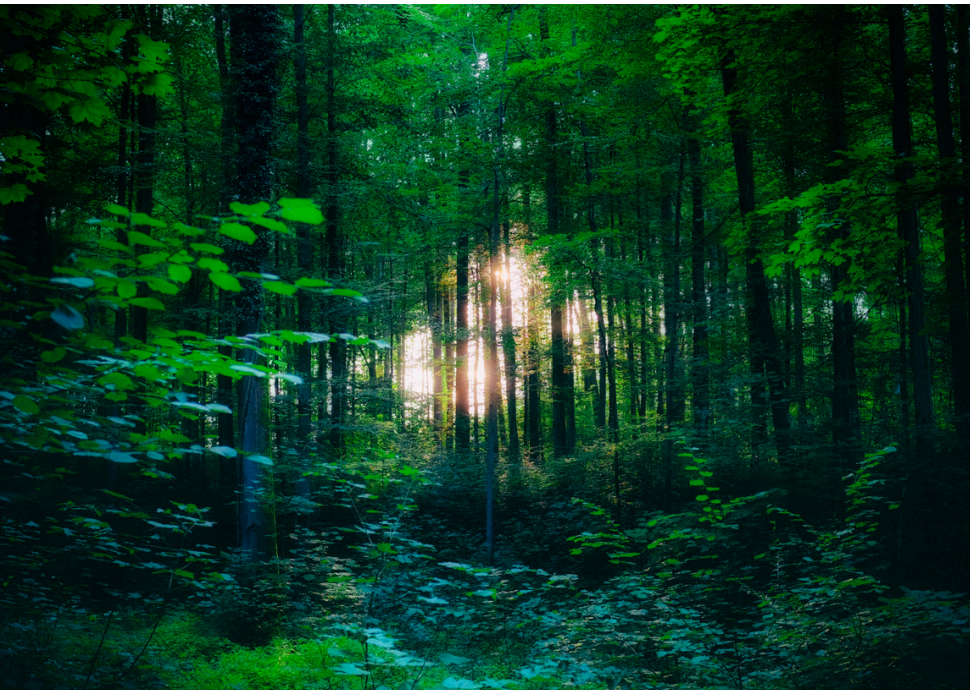
L'entreprise comme
organisme vivant



8 à 14 pers.



03h00



OBJECTIFS

- Comprendre le modèle des 5 éléments appliqué à l'entreprise et situer les "organes" clés.
- Identifier la place et les enjeux de la Rate-Terre (fonction RH-Management / managers de proximité).
- Repérer les signes d'équilibre / excès / vide dans les fonctions et leurs impacts (cohésion, RPS, flux, ambiance).
- Donner du sens aux tensions inter-services en les lisant comme des dynamiques d'organes, non comme des problèmes individuels.

ET SI LES TENSIONS DU QUOTIDIEN N'ÉTAIENT PAS DES FAUTES INDIVIDUELLES, MAIS LES SIGNAUX D'UN ORGANISME VIVANT QUI CHERCHE À RETROUVER SON ÉQUILIBRE ?

Cet atelier propose aux managers d'explorer leur organisation comme un écosystème vivant, plutôt qu'une machine qui dysfonctionne. En s'appuyant sur le biomimétisme et la théorie des 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau), les participants découvrent que chaque grande fonction de l'entreprise — Direction, RH-Management, Finance, R&D, Commercial — agit comme un organe interdépendant : chacun nourrit, régule ou contraint les autres.

Ils approfondissent le rôle spécifique de la Rate-Terre, organe de la relation à l'humain, qui symbolise la fonction managériale. Prise entre ambitions stratégiques, contraintes financières, innovations permanentes et urgences commerciales, la Rate-Terre doit relier, réguler, traduire, protéger... sans s'épuiser.

À travers des apports inspirants, des auto-diagnostics et des micro-cas réels, les managers apprennent à :

- lire les tensions autrement,
- repérer les déséquilibres systémiques,
- comprendre ce que "vit" chaque organe,
- identifier des leviers pour rééquilibrer le fonctionnement collectif.

Un atelier profond et éclairant, qui relie intelligence du vivant, lecture systémique et posture managériale au service de la QVCT.

POUR QUI ?

- Managers de proximité confrontés à des tensions inter-services ou à des injonctions contradictoires.
- Responsables d'équipe cherchant à mieux comprendre les dynamiques organisationnelles.
- Encadrants & cadres intermédiaires souhaitant développer une lecture globale des tensions.
- Professionnels RH / DRH développant une approche systémique et vivante de la gestion des équipes.
- Toute fonction managériale impliquée dans la régulation, la coopération et la QVCT.

PRE REQUIS

- Aucun prérequis technique : atelier accessible à tout manager, encadrant ou RH.
- Requis d'engagement : venir avec 1 situation concrète de tension inter-services ou inter-métiers.
- Requis logistiques : salle modulable, paperboard, supports visuels, possibilité de sous-groupes.

€ **2 450 € HT / jour**
1 950 € HT / ½ jour

1 ENTRER DANS LA VISION DU VIVANT

Comprendre l'entreprise comme un organisme : tensions = symptômes, équilibre = objectif.
 Découverte des apports du biomimétisme à la gestion humaine.

2 COMPRENDRE LES 5 ÉLÉMENTS APPLIQUÉS AU MANAGEMENT

Découverte du cycle Bois – Feu – Terre – Métal – Eau.
 Compréhension des missions, besoins et fragilités propres à chaque organe.

3 CARTOGRAPHIE DES ORGANES DE L'ENTREPRISE

- Direction (Cœur-Feu)
- RH/Management (Rate-Terre)
- Finance (Poumons-Métal)
- R&D/Production (Reins-Eau)
- Commercial (Foie-Bois)
- Relations systémiques : génération, contrôle, rébellion, domination.

4 ZOOM SUR LA RATE-TERRE : LA FONCTION MANAGÉRIALE

Rôle pivot, missions humaines, régulation, relais, prévention.
 Signes d'équilibre / excès / vide dans la posture manageriale.
 Impacts sur la QVCT et la coopération.

5 ANALYSE DES TENSIONS AVEC OUTILS SYSTÉMIQUES

Application GDF/EMO aux conflits et frictions inter-services.
 Mise en lumière des cycles déséquilibrés (ex : Finance qui contraint, Commercial qui pousse, R&D qui sature).
 Lecture collective : « Qui nourrit qui ? Qui contrôle qui ? Qui réagit à qui ? ».

6 MICRO-CAS, AUTO-DIAGNOSTIC & LEVIERS D'ACTIONS

Travail en sous-groupes : identification des organes impliqués, des flux perturbés, des besoins en jeu.
 Auto-diagnostic : ma fonction Rate est-elle en équilibre / excès / vide ?
 Co-construction de micro-actions pour rééquilibrer les flux et restaurer la coopération.
 Clôture : liens avec posture QVCT & leadership managérial.

BIEN DANS TES BASKETS

Quand le corps et la tête sécurisent l'action



10 pers. /session



01h10



OBJECTIFS

- Comprendre l'influence du stress, des émotions et du sommeil sur la sécurité
- Développer la conscience corporelle et la mise en mouvement adaptée
- Améliorer la prise de décision en situation de pression
- Acquérir des outils simples de régulation corporelle et mentale
- Renforcer la vigilance et la performance durable au travail

Douleurs, fatigue, stress et pression décisionnelle impactent directement la sécurité et l'efficacité : préserver ses ressources physiques et mentales devient un enjeu central au travail.

Cet atelier agit simultanément sur le corps et le mental à travers une mise en mouvement progressive et accessible. Les participants expérimentent des échauffements dynamiques, des exercices issus de tests fonctionnels, des renforcements adaptés, ainsi que des routines d'étirements et d'automassage pour mieux comprendre l'impact du corps sur la vigilance et la capacité d'action.

La seconde partie est dédiée au facteur humain et à la prise de décision sous contrainte. À travers un challenge immersif, des situations de stress contrôlé et des outils de préparation mentale issus des méthodes TOP®, les participants identifient les effets du stress, des émotions, du manque de sommeil, puis appliquent des leviers de régulation.

Un atelier pour préserver ses ressources et rester pleinement opérationnel au quotidien.



2 050 € HT / jour
1 750 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1 Mise en mouvement & préparation corporelle (TOP®)
- 2 Prévention corporelle : douleurs, blessures & TMS
- 3 Résolution de l'enquête complète, Récupération & ancrage corporel
- 4 Préparation mentale & facteur humain (TOP®)
- 5 Challenge décisionnel sous stress
- 6 Régulation & seconde mise en situation & Debriefing personnalisé

PHÉNOMÈNE STRESS

Mécanismes & Stratégies



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels du stress
- Identifier les situations de stress adapté et inadapté
- Réduire les risques d'erreurs et d'accidents liés au stress
- Développer la capacité d'adaptation face aux situations complexes
- S'approprier des outils simples de régulation du stress utilisables en autonomie

Le stress fait partie intégrante du quotidien professionnel, mais lorsqu'il devient mal régulé, il impacte directement la sécurité, la performance et la santé des collaborateurs.

Cet atelier permet de comprendre concrètement comment le stress agit sur le corps, le cerveau et les comportements, notamment en situation d'urgence ou de charge mentale élevée. Les participants apprennent à identifier leurs propres signaux de stress et découvrent les mécanismes qui mènent aux erreurs, aux tensions relationnelles ou à la fatigue chronique.

Les participants expérimentent des outils simples, rapidement mobilisables sur le terrain ou au poste de travail, pour retrouver lucidité, capacité de décision et stabilité émotionnelle, même dans des contextes contraints.

Un atelier indispensable pour toute organisation qui souhaite limiter les erreurs humaines et sécuriser les prises de décision sous pression.



1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

DÉROULÉ

- 1** Stress : définitions et mécanismes
- 2** Curseur de stress adapté et inadapté, réactions physiques, psycho-cognitives et comportementales
- 3** Météo TOP et triangle de Beck : Lien Pensées - Émotions
- 4** Expérimentation des Techniques d'Optimisation du Potentiel®
Respirations spécifiques, techniques mentales et corporelles de régulation du stress en situation professionnelle
- 5** Appropriation opérationnelle des outils

ÉMOTIONS

Prévenir l'erreur, l'anxiété et le conflit



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre le rôle des émotions dans la prise de décision et les comportements
- Identifier les symptômes, signaux corporels et conséquences des émotions débordantes
- Développer des réflexes de régulation en situation de conflit ou de pression
- Renforcer la lucidité, la concentration et l'adaptabilité en situation complexe
- Développer une intelligence émotionnelle utile au collectif (coopération, relations, communication)

Les émotions font partie intégrante du fonctionnement humain. Mais lorsqu'elles débordent elles peuvent altérer la prise de décision, dégrader les relations et générer erreurs, conflits ou désengagement.

Cet atelier permet de comprendre concrètement le rôle des émotions dans le cerveau et le comportement, et d'identifier leurs impacts. Les participants apprennent à reconnaître leurs émotions et celles des autres, à comprendre leurs signaux et à repérer les mécanismes qui mènent à la réaction impulsive ou au repli.

L'approche est très opérationnelle : grâce à des techniques simples, les participants s'entraînent à se réguler en situation de tension, gérer les conflits, et retrouver lucidité et adaptabilité face aux imprévus du quotidien professionnel.

Idéal pour réduire les tensions relationnelles, prévenir les comportements à risque et renforcer la stabilité émotionnelle des équipes dans les périodes exigeantes.

DÉROULÉ

- 1 Principes d'intelligence émotionnelle
- 2 Vocabulaire émotionnel & signaux corporels. Identifier les émotions principales (peur, colère, tristesse, joie...), leurs symptômes, leurs effets sur l'attention, la communication et la prise de décision.
- 3 Conséquences des émotions non régulées
- 4 Techniques de régulation cognitive & corporelle. Outils simples pour apaiser une émotion forte, reprendre le contrôle et retrouver un état favorable à l'action.



CONCENTRATION

Anticipation des échéances et des temps forts



15 pers. /session



01h00



OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de l'attention et les effets du multitasking
- Identifier les causes de dispersion mentale et leurs impacts sur le travail
- Réduire le risque d'erreurs liées à la surcharge cognitive
- Acquérir des techniques de focalisation
- Savoir prioriser, organiser et anticiper
- Trouver un équilibre entre performance, charge mentale et déconnexion

La surstimulation, l'hyperconnexion et le multitasking fragmentent l'attention. Résultat : plus d'erreurs, de fatigue, de stress, et une performance instable, surtout en contexte de pression ou d'urgence.

Cet atelier permet de comprendre le fonctionnement de l'attention, pourquoi le cerveau ne sait pas faire plusieurs tâches en même temps et comment la dispersion mentale altère la prise de décision. Les participants découvrent les mécanismes neurocognitifs de la concentration, et prennent conscience de leurs propres distracteurs.

L'approche est pragmatique : grâce à des stratégies cognitives et comportementales, les participants apprennent à retrouver du focus, prioriser efficacement, anticiper les tâches critiques et sécuriser leur performance. Un atelier très efficace pour concilier exigences opérationnelles, qualité du travail et prévention des erreurs humaines.

Un atelier pensé pour aider les équipes à optimiser leurs efforts en respectant leur fonctionnement propre.

DÉROULÉ

- 1** Dispersion mentale : causes et conséquences
- 2** Préparation mentale à la réussite
Définir un objectif clair, structurer son attention, anticiper ses temps forts et ses moments à risque.
- 3** Techniques de focalisation d'attention
- 4** Gestion du temps et priorisation
- 5** Équilibre vie pro / vie perso & hyperconnectivité

€

1 950 € HT / jour
1 650 € HT / ½ jour

TEAM BUILDING SUR MESURE

Des expériences collectives conçues à partir de vos enjeux



à définir



01h00 - 03h00



POURQUOI ?

- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe
- Améliorer la communication et la coopération
- Favoriser l'engagement et l'implication collective
- Accompagner les changements organisationnels
- Intégrer de nouveaux collaborateurs
- Créer un moment fédérateur et porteur de sens

Renforcer la cohésion d'équipe passe par des expériences partagées, adaptées à votre contexte, vos objectifs et les réalités vécues par vos collaborateurs au quotidien.

Les team buildings EOS sont conçus sur mesure, en lien étroit avec vos attentes et celles de vos équipes. Chaque dispositif est pensé comme une expérience collective engageante, favorisant la coopération, la communication et la dynamique de groupe, tout en respectant votre culture et vos contraintes organisationnelles.

À partir de vos objectifs (cohésion, communication, engagement, intégration, accompagnement du changement), nous construisons des formats adaptés : jeux collaboratifs, défis collectifs, ateliers expérientiels ou parcours ludiques. Les modalités d'animation et les outils sont définis avec vous pour garantir une expérience utile et fédératrice.

Un team building sur mesure pour créer du lien, renforcer la coopération et fédérer durablement vos équipes.



2 450 € HT / jour
1 950 € HT / ½ jour

EXEMPLES D'ATELIERS

Réflexion collective & stratégie

Coordination & synchronisation

Solidarité & entraide

Adaptation & gestion des imprévus

Créativité & intelligence collective

Communication & coopération

Engagement physique & mouvement

SENSIBILISATION SUR-MESURE



selon cahier des charges



Les Ateliers de Sensibilisation sont créés et personnalisés selon les besoins de la structure et des équipes. Ces ateliers ont la spécificité d'allier une transmission théorique et une mise en pratique qui les rendent particulièrement ludiques et adaptés à tous les publics.

Les formats utilisés pour mettre en mouvement ces sujets sont multiples et participatifs.

L'objectif de ces ateliers est de transmettre, ouvrir le dialogue et informer le public concerné à un sujet en tenant compte de leur niveau de connaissance, leur sensibilité et leurs besoins.

Pour choisir ces ateliers et améliorer l'adhésion des participants, nous vous proposons un sondage permettant de définir précisément les besoins de vos collaborateurs.

Le résultat de celui-ci, ajouté aux sujets prioritaires de l'entreprise permettront de sélectionner les thématiques les plus pertinentes.



Sensibiliser c'est avant tout générer un intérêt fort pour un sujet sur lequel il ne semblait pas, auparavant, nécessaire de s'attarder.

DÉROULÉ

- 1 Inclusion
- 2 Présentation globale du sujet sous la forme du jeu
- 3 Apport théorique dans l'échange
- 4 Mise en application par une activité dédiée
- 5 Débriefing & remise d'un livrable

THÈMES





TAKE
GOOD
CARE

[DEMANDER UN DEVIS](#)