

# DU STRESS À LA COOPÉRATION : TRAVAILLER ENSEMBLE AUTREMENT

## LES DÉFIS DE VOTRE ENTREPRISE ET DE VOS COLLABORATEURS



### Stress quotidien

- Charge de travail et de décision
- Démotivation, désengagement
- Peurs de l'échec



### Incertitude face au changement

- Restructurations, réorganisation
- Nouvelles technologies
- Innovation vs instabilité du marché



### Difficulté relationnelle

- Tensions ou conflits relationnels
- Définition des postes / rôles
- Cohésion d'équipe

## BIEN DES SITUATIONS SONT SOURCE DE STRESS OU D'INSÉCURITÉ POUR VOS COLLABORATEURS ET POUR LES DIRIGEANTS

De telles situations, même inévitables ou souhaitées, génèrent des comportements qui viennent freiner leur capacité d'adaptation au changement. Ces comportements sont des mécanismes de protection inconscients que les neurosciences (la Théorie Polyvagale) ont identifié en trois réflexes communs à tous les humains : la fuite, le combat ou le figement. Ces mécanismes de défense se manifestent en démotivation, opposition, refus, absentéisme, voire détresse et anxiété... et parfois peuvent se traduire par des problèmes de santé mentale et physique.

### EN COMPRENANT CES MÉCANISMES, NOUS POUVONS :

- \* Identifier nos états de résistance et nos besoins sous-jacents
- \* Développer la compréhension mutuelle individuelle et collective
- \* Retrouver des capacités d'adaptation
- \* Développer de meilleures stratégies de réponse conscientes

### VOTRE ENTREPRISE INVESTIT POUR :

- \* **Bonifier la communication au sein de l'entreprise**
- \* **Améliorer la cohésion d'équipe**
- \* **Rehausser l'engagement de vos collaborateurs**
- \* **Créer un environnement de travail sain et motivant**
- \* **Renforcer la confiance avec les changements**
- \* **Améliorer la performance globale de votre entreprise**

## MES SERVICES



### CONFÉRENCE

initiation et sensibilisation avec exercices de découverte



### ATELIERS DE FORMATION

Apprendre les bases (fonctionnement d'équipe, les états de protection) et des outils pour répondre de façon plus adaptée aux situations de stress. Théorie et exercices pratiques.



### SÉMINAIRE 3C - Communication Cohésion Créativité

Créer ensemble, des idées, du lien et du fun !



### COACHING D'ÉQUIPE

Accompagner une équipe à améliorer son fonctionnement ou en difficulté



### COACHING INDIVIDUEL

Accompagnement sur mesure

## LES BÉNÉFICES

- **Approche personnalisée** : J'adapte chaque intervention à votre culture d'entreprise et à vos besoins spécifiques.
- **Des résultats concrets** : un peu de théorie et beaucoup de pratique pour acquérir et renforcer de nouvelles compétences.
- **Des solutions éprouvées** : La théorie polyvagale et l'approche systémique pour une entreprise sereine et performante.

### LA THÉORIE POLYVAGALE

Une approche scientifique et pratique pour comprendre et transformer nos réactions (physiques, émotionnelles, mentales) face aux défis quotidiens.

### L'APPROCHE SYSTÉMIQUE RELATIONNELLE

Permet de comprendre les relations et les équipes comme un tout (système) avec leurs interdépendances et d'améliorer la collaboration et la façon de résoudre les conflits.



Karine Alléon \* Coach In Sens

Formatrice professionnelle certifiée, coach certifiée en systémique des relations et des organisations (ORSC)  
et en coaching Pleine Confiance (Théorie Polyvagale)

06 63 34 07 70 \* [contact@karine-alleon.com](mailto:contact@karine-alleon.com)

