

**PROGRAMME**

# MASTER CLASS

GESTION DU STRESS  
ET PERFORMANCE  
ÉMOTIONNELLE

INTER-ENTREPRISES

adn.



## **Kato Charlot**

### **EXPERT EN GESTION DU STRESS**

Stéphane Kato Charlot est un ancien officier du RAID.

Membre du comité de direction d'ADN Group, il accompagne chaque jour des entreprises et organisations gouvernementales sur les sujets suivants : préparation mentale, gestion du stress, leadership et agilité collective.

Expert reconnu en France et à l'international, il a exercé pendant plus de 25 ans au sein d'unités d'élite (RAID, Section anti-terroriste, GIPN, Brigade d'intervention) aussi bien en tant qu'opérateur en colonne d'assaut qu'en tant que chef d'unité. Kato est un meneur d'hommes inspirant et profondément impliqué dans toutes les missions qui lui sont confiées.

## **Thibaut Guiraud**

### **DIRECTEUR DE CLINIQUE, CHERCHEUR ET CONFÉRENCIER**

Thibaut Guiraud est directeur de clinique, chercheur et conférencier. Spécialiste de la prévention secondaire des maladies chroniques, il connaît bien le monde médical et évolue au quotidien auprès des professionnels de santé. Diplômé en 2010 d'un doctorat à l'Université de Montréal (PhD), il encadre aujourd'hui plus de 150 personnes au sein d'un établissement de santé en France. Régulièrement invité comme conférencier dans des congrès internationaux pour présenter ses travaux, il a publié 50 articles scientifiques dont 35 dans des revues internationales. Membre d'ADN Group depuis 2017, il intervient pour des entreprises sur les thèmes de la préparation mentale, de la gestion du stress et de la performance durable.



# Le programme

## 1<sup>er</sup> JOUR

### GESTION DU STRESS



Comprendre les mécanismes du stress et ses effets délétères  
Cartographier les risques personnels liés à une mauvaise gestion du stress  
Reprendre l'ascendant sur le stress négatif  
Améliorer sa performance de base grâce au stress positif  
Prendre du plaisir sous l'effet du stress

### INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



Développer sa maturité émotionnelle  
Améliorer sa capacité d'influence en situation de tension  
Faire grandir son acuité situationnelle  
Se synchroniser sur l'autre en fonction de son état émotionnel  
Gérer les conflits pour gagner l'adhésion de tous

## Les objectifs

**Apprendre** à évoluer sereinement dans des environnements incertains

**Ventiler** ses émotions en situations dégradées

**Maîtriser** l'impact du stress sur soi et sur les autres

**Développer** son aura relationnelle

**Prendre** soin de soi physiologiquement et psychologiquement

## 2<sup>ème</sup> JOUR

### PERFORMANCE PHYSIOLOGIQUE



Optimiser son organisation professionnelle et ses priorités  
Améliorer son focus attentionnel  
Apprendre à dormir efficacement pour récupérer  
Rester performant dans la durée par l'exercice physique  
S'appropriier les secrets de la nutrition et l'hydratation pour maintenir son efficacité



# Informations pratiques

Prendre la parole en public, faire preuve d'assertivité, résister à la pression interne, préparer un rendez-vous important, faire face à une situation de tension, gérer un conflit ou encore récupérer après une épreuve difficile ne s'improvise pas. Pour faire face, il faut savoir ventiler ses émotions dégradées, dompter son stress, prendre soin de soi et porter un regard serein vers l'avenir. Sans quoi la performance des collaborateurs s'effondre, sans même évoquer leur santé psychologique et physiologique.

La formation Gestion du Stress et Performance Émotionnelle aide tout collaborateur, quel que soit son niveau, à reprendre l'ascendant émotionnel pour s'épanouir dans la durée et développer son impact relationnel.



5/5

100% des personnes formées recommandent la formation



## DURÉE

2 jours soit 14 heures



## PRÉREQUIS

Aucun



## PUBLIC

Toute personne ayant besoin de reprendre l'ascendant émotionnel dans son quotidien



## ACCESSIBILITÉ

Nous sommes heureux d'adapter nos services à chacun



## DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription possible jusqu'à 48H avant le début du masterclass.  
Nous consulter

# Les modalités

## FINANCIÈRES

Le coût du Masterclass s'élève à 1 950 euros HT par personne. Il comprend :

- L'animation sur 2 jours à Paris dans un cadre prestigieux
- Les cafés d'accueil, les pauses et les déjeuners
- Le support de formation
- Le certificat Gestion du stress et performance émotionnelle

## PÉDAGOGIQUES

Le masterclass GSPE privilégie l'aspect pédagogique afin de favoriser individuellement l'apprentissage des compétences.

Les instructeurs alternent apports théoriques et mises en pratique tirées de cas réels permettant ainsi une appropriation rapide des techniques enseignées.

## D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences et des connaissances se fait de différentes manières. Durant la formation en présentiel, via des tests et des cas pratiques, mises en situation et débriefings personnalisés par les formateurs.

Le Masterclass se déroule dans une salle de formation au 9 rue Guénégaud 75006 Paris.



### MASTERCLASS EN PRÉSENTIEL



### PENDANT LE MASTERCLASS

Remise du support de formation GSPE  
Remise du certificat GSPE

## 90 jours après

### QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION

Après le masterclass, réponse à une enquête de satisfaction

### UN ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ



ADN Group est un organisme de formation immatriculé sous le numéro 11755092475. Les masterclass et formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation.



ADN Group est certifié Qualiopi sous le N°FR069878-1 en décembre 2021 dans la catégorie action de formation.

# Les masterclass selon ADN



### DÉTOUR PÉDAGOGIQUE

Grâce au décalage, les détours pédagogiques permettent une appropriation rapide des concepts.



### CAS PRATIQUES

Les mises en scène et jeux de rôle permettent une immersion complète.

# adn.



9, RUE GUÉNÉGAUD | 75006 PARIS

+33 (0)1 58 56 26 25  
CONTACT@ADNGROUP.COM



V6 - MAJ MAI 24