

A person wearing a white lab coat over a blue shirt is sitting at a desk, writing in a notebook with a black pen. The person's face is partially visible, looking down at the notebook. The background is softly blurred, suggesting an office or laboratory setting.

PROGRAMME

MASTERCLASS 1 JOUR

GESTION DU STRESS ET
PERFORMANCE
ÉMOTIONNELLE

INTRA-ENTREPRISE

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.



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

Le programme

1 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



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.



4,9/5

100% des personnes formées recommandent la formation



DURÉE

1 jour soit 7 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 72H avant le début du masterclass.
Nous consulter

Les modalités

FINANCIÈRES

Le coût du Masterclass comprend :

- L'animation sur 1 jour
- Le support de formation
- Les petits déjeuners d'accueil, les pauses et les repas

Le tarif ne comprend pas les lectures recommandées.

PÉDAGOGIQUES

Le Masterclass de GSPE comprend au maximum 12 participants afin de privilégier l'aspect participatif et favoriser individuellement l'apprentissage des compétences.

Les instructeurs alternent les apports théoriques et mises en pratique issues de cas réels permettant 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 cas pratiques, mises en situation et débriefings personnalisés par les formateurs.



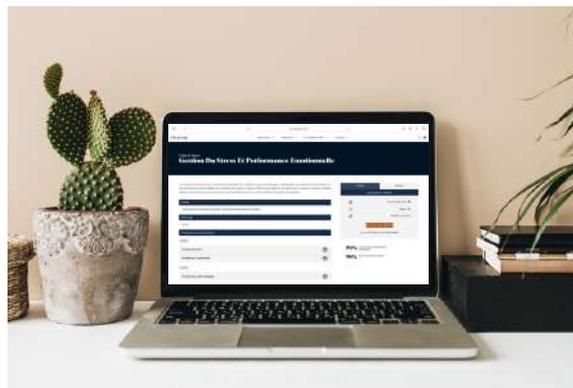
MASTERCLASS

Remise du support 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.

Le Masterclass se déroule dans le lieu de votre choix.

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.

Un site d'exception à réserver

En option, le masterclass peut se tenir au coeur de Paris, dans les locaux d'ADN Group.

Le tarif est de 1 000 euros HT par jour, incluant une grande salle de formation de 40 m² et une sous commission de 20 m², le café d'accueil et les pauses de la journée hors déjeuner, l'utilisation des équipements (WiFi, TV, son, paperboard) et la mise à disposition de matériel : crayons, feuilles de papier, chevalets et boissons rafraichissantes.



Notre équipe se tient à votre disposition pour toute demande d'information et de réservation.



+33 1 58 56 26 25



contact@adngroup.com

adn.



9, RUE GUÉNÉGAUD | 75006 PARIS

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



VI - JUILLET 2024