

Accompagnement individuel performance humaine & bien-être au travail

Comprendre ses mécanismes pour mieux piloter sa performance

EL Conseil & Formation propose un accompagnement sur-mesure à destination des cadres et dirigeants souhaitant renforcer leur performance individuelle et optimiser leur bien-être au travail dans des environnements à fort enjeu professionnel. Il permet de comprendre ses mécanismes psychologiques internes, d'adopter des stratégies individuelles adaptées et de mettre en place des routines de performance sans perdre de temps. Basé sur les principes de la psychologie du travail et inspiré des outils d'optimisation de la performance des sportifs de haut niveau, l'accompagnement propose des stratégies efficaces et individualisées.

Informations générales

Public : Directions générales, équipes de directions, CODIR, managers intermédiaires.

Durée : 6 à 8 séances à ajuster au besoin, de 1h30, sur 2 à 4 mois.

Dates : Dès que souhaité

Format : Séance individuelle

Fréquence et rythme : 1 à 2 journées par mois, en fonction des attentes et du diagnostic préalable.

Tarif : Chaque mission fait l'objet d'une proposition personnalisée, adaptée aux besoins et aux enjeux spécifiques de chacun. RDV de diagnostic offert.

Objectifs de l'accompagnement

- ⇒ Identifier ses leviers de motivation et ses valeurs en action
- ⇒ Développer une concentration efficace avec des principes simples
- ⇒ Améliorer son intelligence émotionnelle pour soi et pour autrui
- ⇒ Adapter son niveau d'activation en préparant des routines de performance simples
- ⇒ Gérer son stress au travail grâce aux neurosciences et à la sociologie des organisations

Parcours d'accompagnement modulable

Séance 1 : Diagnostic des processus mentaux de la performance

Passation de questionnaires d'évaluation psychométrique

Entretien semi-directif

Analyse de la demande initiale

Séance 2 : Présentation des résultats et des hypothèses de travail

Présentation des résultats et des hypothèses de travail

Réflexion sur les mécanismes psychologiques personnels

Validation du programme d'entraînement des habiletés mentales

Séance 3 : Consolider les habiletés de base

Identifier les sources de motivation au travail

Bâtir les fondations de la confiance en soi et son affirmation de soi

Se fixer des objectifs clairs

Séance 4 : Optimiser son potentiel émotionnel

Comprendre les mécanismes de la gestion des émotions
Réguler ses émotions et les émotions d'autrui
Appliquer efficacement le système pensées – émotions – comportement

Séance 5 : Développer sa capacité de concentration

Identifier les points d'attention clés
Comprendre les mécanismes personnels de la distraction
Adopter les principes de la pleine conscience au travail en milieu complexe

Séance 6 : Gestion de son activation

Comprendre les mécanismes neurobiologiques de l'activation
Faire le lien entre l'activation et la gestion des émotions, et la concentration
Mettre en place des routines de performance

Séance 7 : Gérer son stress efficacement

Identifier les mécanismes du stress au travail
Comprendre les interactions neuropsychologiques et sociales dans le stress au travail
Adopter des stratégies efficaces de gestion du stress au travail

Séance 8 : Bilan et validation des routines de performance

Passation des questionnaires d'évaluation psychométrique
Débriefing de l'accompagnement
Validation des routines de performance pour assurer son autonomie

Modalités

Modalités d'organisation :

Distanciel synchrone ou présentiel sur demande.

Méthodes pédagogiques :

Cet accompagnement s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles en psychologie en allant puiser pertinemment dans des domaines comme les neurosciences, la psychologie sociale du travail, l'ergonomie ou encore la psychologie du sport. Il ne s'agit de déployer une méthode clé en main impersonnelle, mais plutôt de suivre des principes clés pour aller renforcer les forces individuelles et atténuer les faiblesses identifiées. Chaque séance est composée d'un mélange de savoirs théoriques, d'entraînement à des outils spécifiques et de retour d'expérience. L'objectif étant d'améliorer la performance et le bien-être tout en favorisant l'autonomie de l'individu. L'accompagnement se déroule dans la confidentialité et le respect du code de déontologie des psychologues.

Plus-values :

Un espace confidentiel et bienveillant pour développer ses compétences cognitives et émotionnelles.

Une approche humaniste, adaptée aux réalités du terrain et à la subjectivité de l'individu.

Des outils et méthodes validés scientifiquement.

Résultats attendus

A court terme :

L'accompagnement permet l'identification de ses capacités mentales, cognitives et émotionnelles pour faire face aux exigences du travail. La personne développe une meilleure compréhension d'elle-même et des mécanismes qui favorisent la performance et le bien-être au travail. Les outils et méthodes vus pendant l'accompagnement sont directement applicables aux exigences du quotidien et les effets sont mesurés et discutés pendant les séances.

A long terme :

La personne développe une intelligence émotionnelle, une capacité de concentration et de gestion du stress pour évoluer dans les milieux professionnels les plus exigeants. L'accompagnement permet une optimisation du potentiel de l'individu et lui permet de transférer ces compétences dans un management bienveillant au service de ses collaborateurs.

Cabinet de conseil

EL Conseil & Formation

S.A.R.L. au capital de 1500 euros

Siège social : 7 rue des Broussettes, 56 800 Lohat

Siret : 988 955 316 00019 RCS Vannes

N°TVA intracommunautaire : FR 01988955316

Site : elconseil-formation.com

Mail : contact@elconseil-formation.com

Whats App : +33 06 78 07 28 39