



# Servirplus

Mon choix pour la vie.

## FORMATIONS, CONFÉRENCES ET COACHING

Programme de formation et  
de coaching en  
compétences émotionnelles  
et relationnelles au coeur de  
votre organisation



[www.servirplus.qc.ca](http://www.servirplus.qc.ca)

RETENEZ VOS  
EMPLOYÉS

SOYEZ PRÊT POUR  
LES SITUATIONS ET  
LES CLIENTS  
DIFFICILES

TIREZ PROFIT DU  
BIEN-ÊTRE  
PHYSIQUE ET  
PSYCHOLOGIQUE DE  
VOS ÉQUIPES

La formation des **gestionnaires** au service de la rétention de vos employés par le développement des compétences émotionnelles et relationnelles.

La formation des **membres du personnel** au profit de la croissance personnelle et du sentiment d'appartenance envers son équipe et son employeur.

La formation permet aux **personnes** de sentir qu'elles évoluent et qu'elles améliorent leurs compétences et leur mieux-être dans leur vie et dans l'organisation.



800-264-1888

poste 227



[sociaux@servirplus.qc.ca](mailto:sociaux@servirplus.qc.ca)



## Les formations au service de la rétention de vos employés par le développement des compétences émotionnelles et relationnelles.

Les compétences émotionnelles peuvent aider à créer un environnement de travail plus collaboratif et plus productif. Les **dirigeants** qui pratiquent des compétences émotionnelles dirigent mieux leurs équipes et trouvent des solutions aux problèmes plus rapidement et plus efficacement.

Les compétences relationnelles sont vitales pour les **employés**, car elles permettent de mieux comprendre et de gérer leurs propres émotions. Voici les quatre pôles de compétences qui peuvent être particulièrement utiles pour favoriser le mieux-être au travail.

### Les 4 pôles du programme de communication - mieux être

#### La gestion des émotions:

Être capable de gérer ses propres émotions de manière appropriée peut aider les leaders à prendre des décisions réfléchies et à rester calmes dans les situations stressantes.

#### L'intelligence relationnelle:

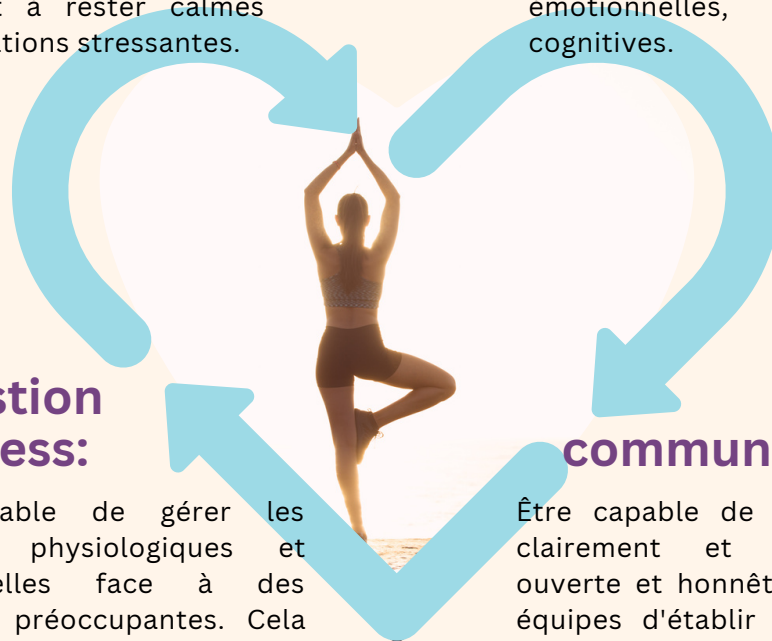
Etre capable de comprendre et de gérer les relations interpersonnelles avec les autres en utilisant des compétences émotionnelles, sociales et cognitives.

#### La gestion du stress:

Être capable de gérer les réactions physiologiques et émotionnelles face à des situations préoccupantes. Cela peut inclure des techniques de relaxation, de gestion de l'anxiété, de planification et de résolution de problèmes.

#### La communication:

Être capable de communiquer clairement et de manière ouverte et honnête permet aux équipes d'établir des relations de confiance. Tout en étant capable de s'adapter à différents types de personnes et situations.



# Formats et durées variables selon vos besoins:

Conférences: 1h à 2h Formations : 3h

## Programme d'ateliers pour gestionnaires

### La gestion des émotions

Voir la vie de façon plus positive et raviver les relations de travail p.4

### L'intelligence relationnelle

Mobilisation de son personnel. Comment se garder motivé et motiver son équipe. p.4

Développer sa confiance et reconnaître le talent: embaucher les bonnes personnes et développer leurs talents. p.4

Créer le bonheur au travail. Faire vivre la mission et les valeurs dans l'organisation. p.4

Habilitété de gestion et leadership. L'importance du lien de confiance. P.5

### La communication

La communication non violente. La clé d'une communication positive avec ses employés et/ou ses clients. p.5

### La gestion du stress

Accompagner son employé dans une démarche de soutien sans s'épuiser. p.5

## Coaching individuel

Programme individuel de coaching pour les gestionnaires et les employés. p.9

## Programme d'ateliers pour l'ensemble des employés

### La gestion des émotions

La résilience, c'est possible. Et s'il y avait toujours une solution? p.6

### L'intelligence relationnelle

Comment développer son intelligence relationnelle et améliorer ses relations. p.6

### La communication

La communication non violente. La clé d'une communication positive avec ses collègues et/ou ses clients. p.6

Les quatre styles de communication. Mieux se connaître pour mieux se comprendre. p.6

L'empathie. Pour une communication orientée vers les solutions. P.7

Les différents tempéraments dans une équipe : Miser sur la diversité pour s'adapter à votre environnement changeant. p.7

### La gestion du stress

L'équilibre des sphères de vie. Vers le bien-être. p.7

Mieux gérer son stress et prévenir l'anxiété. P.7

Croissance personnelle. être sur son IKIGAI p.8

La méditation et le yoga. Outils d'autorégulation et de revitalisation. p.8

Vitalité : Alimentation, activité physique, sommeil, état d'esprit. Vers l'équilibre! p.8

## L'équipe de formateurs et coaches



**STÉPHANIE LAURIN**

**formatrice,  
conférencière,  
coach ICF**

Cheffe d'entreprise et formatrice depuis près de 20 ans, Stéphanie possède une solide expérience en relations humaines et sur les enjeux en affaire. Reconnue pour son approche positive et ses habiletés à établir la confiance, son accompagnement permet l'atteinte des objectifs vers le mieux-être.



**JACQUES BIGRAS**

**formateur,  
conférencier**

Psychologue et chargé de cours à l'Université de Montréal, Jacques anime aussi des cours en santé mentale et en psychocriminologie. Conférencier et formateur, Jacques est également coordonnateur d'un programme de doctorat en psychologie pour l'Université de Sherbrooke.



**JESSY RIEL**

**formatrice,  
conférencière,  
coach ICF**

À travers son rôle de, formatrice et coach, la mission de Jessy est d'aider les entreprise à relever positivement les défis de nature humaine, relationnelle et organisationnelle en conjuguant santé mentale, saine performance et bienveillance à l'égard de soi et des employés.



**DAVID FORD JONHSON**

**formateur,  
conférencier**

Formateur agréé cumulant 15 ans en gestion au sein de missions humanitaires, David est DG d'Arborescence (l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteint de maladie mentale). Ainsi, depuis 2016, il s'investit pleinement dans le domaine de la santé mentale.



Fournisseur de services  
**GROUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ**



**International  
Coaching  
Federation**

**Certifié ICF**

# Programme d'ateliers

## Communication - mieux être pour gestionnaires

### LA GESTION DES ÉMOTIONS

Voir la vie de façon plus positive et raviver les relations de travail.

La gestion des émotions est la capacité d'identifier, comprendre et gérer les émotions propres et celles des autres. Cela comprend la **reconnaissance** des signes émotionnels, l'expression appropriée des émotions, la prise en compte des émotions dans les décisions et l'utilisation de stratégies de gestion pour gérer les émotions de manière saine. La gestion des émotions est importante pour améliorer les relations interpersonnelles, la performance professionnelle et le bien-être général.

Dans cette formation, le professionnel nous révèle sa méthode pour mieux **comprendre** nos états d'âme et viser l'auto-gestion des émotions. À quel niveau dramatisons-nous les situations et pourquoi le faisons-nous? Apprendre à mieux se connaître, réaliser nos blessures et besoins intrinsèques.

**Objectif** : À la fin de cet atelier-formation, les apprenants auront des outils pour voir la vie plus colorée et rafraîchissante. Ils auront développé leur capacité à exprimer leur reconnaissance envers soi et ses employés.

### L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Mobilisation de son personnel  
Comment se garder motivé et motiver son équipe

L'intelligence relationnelle est un atout précieux pour **mobiliser et motiver le personnel**. Elle implique une compréhension profonde des besoins et des motivations de chaque employé, ainsi qu'une capacité à construire des relations positives et productives avec eux. En faisant preuve d'empathie et en créant un environnement de travail respectueux et stimulant, l'intelligence relationnelle peut aider à renforcer la motivation et la participation de chaque employé.

#### Les trois leviers :

- Ce à quoi ils accordent de la valeur.
- Ce qui les rend heureux au travail.
- Quelles actions permettraient à l'entreprise de s'améliorer.

Les éléments de réponses à ces questions vous guideront afin de déterminer les mesures à prendre pour que vos employés soient plus engagés. Avoir des employés mobilisés apporte son lot de répercussions positives.

**Objectif** : Intervenir de façon ciblée et adaptée à votre réalité pour favoriser la motivation et la saine performance.

### L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Développer sa confiance et reconnaître le talent:  
Embaucher les bonnes personnes et développer leurs talents

Reconnaître le talent des autres implique d'être attentif à leurs compétences uniques, de leur donner des opportunités de montrer leur potentiel et de leur offrir des encouragements sincères. Cela peut également nécessiter de **sortir de sa zone de confort** et de s'ouvrir à de nouvelles perspectives. En fin de compte, reconnaître le talent des autres peut renforcer votre propre confiance et vous aider à vous développer en tant qu'individu.

**Chaque individu possède des forces et des compétences** qui lui sont propres. Les employés qui utilisent leurs forces chaque jour au travail sont deux fois plus engagés selon la recherche. Comment obtenir le meilleur de nos employés?

**Identifiez vos talents et ceux de vos employés grâce à des tests de personnalités validés**

**Objectif** : Établir des liens avec votre équipe de travail et valoriser les forces de vos employés. Cet exercice vous permettra de faire grandir votre organisation. Non seulement les individus seront davantage motivés et engagés mais en plus les résultats de rendement se feront qu'augmenter.

### L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Créer le bonheur au travail  
Faire vivre la mission et les valeurs dans l'organisation

Faire vivre **la mission et les valeurs** dans une organisation requiert une approche global et un engagement continu de la part de tous les membres de l'équipe. Cela implique de comprendre les objectifs fondamentaux de l'organisation et de les intégrer dans tous les aspects de la vie de l'entreprise, y compris les décisions stratégiques, les relations avec les clients et les employés, et la culture générale.

Dans cette conférence, le professionnel nous révèle **l'importance d'établir une même vision** dans son équipe de travail. Un navire sans capitaine est difficile à diriger et des matelots ne connaissant pas la destination et leurs tâches à accomplir est une navigation presque impraticable.

**Objectif** : Par le biais d'une activité ludique, les participants arriveront à s'engager dans une direction commune afin de propager des valeurs humaines et de former une cohésion dans son organisation.

# Programme d'ateliers Communication - mieux être pour gestionnaires

## L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

### Habilité de gestion et leadership

### L'importance du lien de confiance

**Le lien de confiance** joue un rôle crucial dans la gestion d'employés, car il permet de développer une culture de travail positive et une communication ouverte entre les employeurs et les employés. Lorsqu'un lien de confiance est établi, les employés se sentent valorisés et appréciés, ce qui peut augmenter leur engagement et leur motivation au travail. De plus, un lien de confiance peut faciliter la résolution des conflits et aider à maintenir un environnement de travail sain et harmonieux.

**Qu'est-ce qu'un bon leader?** Un ensemble de comportements déterminent ce qualificatif. Ce n'est pas tous les chefs qui sont de bons leaders. Comment améliorer mes compétences de gestionnaire auprès de mon équipe. Avant de diriger une équipe, vous avez probablement été sous la responsabilité d'un gestionnaire. Qu'attendiez-vous de vos responsables? Quelles caractéristiques ou qualités faisaient d'eux des bons managers à vos yeux ?

**Objectifs:** Quelles sont les 10 qualités essentielles à posséder ou développer pour devenir un vrai leader. Comment puis-je devenir un meilleur rassembleur et développer la confiance dans mon équipe.



## LA

## COMMUNICATION

### La communication non violente

### La clé d'une communication positive avec ses employés et/ou ses clients

La **communication non violente** est une approche de la communication qui vise à construire des relations saines, positives et respectueuses. Elle se concentre sur l'expression des besoins, des sentiments et des opinions de manière claire et directe. Elle encourage la compréhension et l'empathie envers soi-même et les autres, ce qui peut aider à résoudre les conflits de manière pacifique et constructive.

Communiquer est un **acte complexe** que nous posons à tous instants du quotidien. Nos communications en relations humaines font intervenir plusieurs dimensions : communiquer avec qui, dans quelle intention, pour aller où? Certaines communications sont efficaces et sont des réussites. D'autres nous laissent insatisfaits par leur résultat et l'expérience qu'elles nous font vivre.

La communication non violente repose sur 4 principes d'action :

1. Observer sans évaluer
2. Identifier et exprimer ses besoins et ses sentiments
3. Faire une demande avec sincérité
4. Recevoir avec empathie

**Objectif :** devenir plus outillé sur les principes de la communication non violente; l'authenticité, la bienveillance et la responsabilisation qui peuvent guider nos comportements, faciliter nos interactions, limiter les risques de conflits et ainsi favoriser la santé psychologique en milieu de travail

## LA GESTION DU STRESS

### Accompagner son employé dans une démarche de soutien sans s'épuiser

Aider un employé qui fait face à des problèmes de stress peut être une **tâche complexe**, mais il est important de le faire sans s'épuiser.

Certains employés vivent des problématiques professionnelles ou personnelles. **Comment les aider à demeurer productifs sans devenir thérapeutes?**

Dans cet atelier, le professionnel explique aux gestionnaires des méthodes positives d'accompagnement des employés. Détecter à temps leur niveau de stress à l'aide de questionnaire rapide et valide. Mieux comprendre les distinctions entre le stress et l'anxiété et éviter l'épuisement.

**Objectif :** Reconnaître nos employés demandant un soutien supplémentaire, mettre en place un processus de support quotidien facile, léger et positif.

# Programme d'ateliers communication - mieux être pour l'ensemble des employés

## LA GESTION DES ÉMOTIONS

La résilience, c'est possible  
Et s'il y avait toujours une solution?

Comment transformer les émotions négatives en actions constructives ? Les émotions servent à nous signaler que nos besoins ne sont pas comblés. Dans cet atelier, le professionnel nous révèle l'importance de reconnaître nos besoins afin de **mieux canaliser nos émotions**. Se connaître et utiliser nos forces intérieures sont la clé pour vaincre les difficultés de la vie. Une forte résilience requiert les facteurs clés que sont l'optimisme, la créativité, la gratitude et l'amour.

La résilience est la capacité à **gérer les difficultés**, les obstacles et les défis de la vie de manière efficace, à se remettre rapidement d'un revers et à poursuivre son chemin. Cela implique d'avoir une attitude positive, de l'adaptabilité, une bonne estime de soi et des réseaux de support.

**Objectif** : Devenir une personne plus résiliente permet de posséder cette capacité à faire face aux crises, aux pertes ou aux revers avec confiance. Se découvrir grâce au questionnaire sur la résilience.

## L'INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Comment développer son intelligence relationnelle et améliorer ses relations

L'intelligence relationnelle s'appuie ainsi sur l'intelligence émotionnelle, qui permet à une personne d'utiliser ses **émotions comme source d'information** au lieu de les subir comme des réactions inconfortables. L'intelligence relationnelle est utile pour développer des relations construites et respectueuses vis-à-vis des besoins de chacun, les nôtres y compris.

L'intelligence relationnelle est notamment très importante dans la **gestion des conflits**, qui apparaissent lorsque deux personnes, ou deux groupes distincts ne parviennent plus à répondre de manière durable à leurs besoins respectifs.

**Objectif** : Apprendre comment développer l'intelligence relationnelle.

## LA COMMUNICATION

La communication non violente  
La clé d'une communication positive avec ses collègues et/ou ses clients

Communiquer est un **acte complexe** que nous posons à tous instants du quotidien. Nos communications en relations humaines font intervenir plusieurs dimensions : communiquer avec qui, dans quelle intention, pour aller où? Certaines communications sont efficaces et sont des réussites. D'autres, nous laissent insatisfaits par leur résultat et l'expérience qu'elles nous font vivre.

La communication non violente repose sur 4 principes d'action :

1. Observer sans évaluer
2. Identifier et exprimer ses besoins et ses sentiments
3. Faire une demande avec sincérité
4. Recevoir avec empathie

**Objectif** : devenir plus outillé sur les principes de la communication non violente; l'authenticité, la bienveillance et la responsabilisation qui peuvent guider nos comportements, faciliter nos interactions, limiter les risques de conflits et ainsi favoriser la santé psychologique en milieu de travail

## LA COMMUNICATION

Les quatre styles de communication  
Mieux se connaître pour mieux se comprendre

Malentendus, sentiment d'être incompris, divergence d'interprétation: entre collègues, on se parle et on s'écrit pratiquement à tous les jours. Pourtant... comment se fait-il qu'avec certains collègues **les communications** soient si harmonieuses et qu'elles soient si ardues avec d'autres? Un indice : explorez du côté des styles de communication

Les styles de communication désignent les différentes manières **d'interagir et de transmettre** des informations. Chacun d'entre nous a un style de communication personnel qui peut être influencé par nos émotions, nos valeurs, nos croyances et nos comportements. Les styles de communication peuvent inclure des éléments tels que le ton de la voix, les gestes, la posture, le choix des mots et la manière de traiter les conflits.

**Objectif** : Vous connaissez votre style de communication? Un questionnaire vous permettra de mieux vous connaître et en apprendre sur vos collègues et ainsi de mieux interagir les uns avec les autres.

# Programme d'ateliers communication - mieux être pour l'ensemble des employés

## LA COMMUNICATION

### L'empathie Pour une communication orientée vers les solutions

L'empathie joue un rôle important dans les communications en milieu de travail car elle permet de comprendre les sentiments et les perspectives des autres. Cela peut **renforcer les relations**, améliorer la compréhension mutuelle et résoudre les conflits de manière plus efficace. De plus, une communication empathique peut renforcer la confiance, la collaboration et la motivation au travail.

**Comment fonctionne l'empathie?** Pour éprouver de l'empathie tout est dans l'observation et la compréhension. Comment détecter les messages non-verbaux et la gestuelle des gens? Comment développer ses aptitudes ? L'empathie a de grandes vertus, qu'elles sont-elles ?

**Objectifs :** développer vos compétences pour devenir une personne plus empathique et ainsi améliorer vos relations de façons significatives.

## LA COMMUNICATION

### Les différents tempéraments dans une équipe : Miser sur la diversité pour s'adapter à votre environnement changeant

L'importance de comprendre les différents types de personnalité réside dans la capacité de mieux comprendre soi-même et les autres, d'améliorer les relations interpersonnelles, de mieux communiquer et de **mieux travailler en équipe**. En fin de compte, comprendre les différents types de personnalité peut contribuer à un plus grand bonheur et à un épanouissement personnel.

Dans cette conférence, le professionnel nous révèle des informations très pertinentes sur les quatre types de personnalités. Quels sont les traits dominants de chacun, les forces, les faiblesses et les relations entre ces quatre personnalités. : Chaque participant aura la chance de **découvrir sa personnalité dominante** à l'aide d'un test. Jeu des couleurs.

**Objectif :** Les gens pourront se découvrir et ainsi mieux travailler avec les ressemblances et différences de chacun. L'art de miser sur la diversité dans une équipe pour relever efficacement les défis variés auxquels vous faites face.

## LA GESTION DU STRESS

### L'équilibre des sphères de vie Vers le bien être

**Concilier les différentes sphères** de sa vie pour y trouver un équilibre et une satisfaction, c'est un défi du quotidien. Certaines sphères sont en carence, certaines ont trouvé leur équilibre, d'autres sont en excès. On cherche à s'ajuster au mieux selon notre contexte. Lorsqu'on pense avoir trouvé la stabilité, un événement vient tout débalancer et l'équilibre est à recréer.

L'importance de l'équilibre des sphères de vie réside dans la capacité de **mieux gérer** les demandes et les pressions de la vie quotidienne, d'atteindre les objectifs personnels et professionnels, de maintenir des relations saines et satisfaisantes avec les autres, et de préserver la santé mentale et physique.

**Objectif :** Le professionnel détaillera en profondeur le triangle des sphères de vie et chacun en fait son analyse. Faire le point et initier une réflexion pour aller vers un équilibre plus satisfaisant. Se donner des outils pour s'aider à prendre du recul et des décisions afin de mieux concilier vie professionnelle et personnelle.

## LA GESTION DU STRESS

### Mieux gérer son stress et prévenir l'anxiété

**Le stress et l'anxiété sont des réponses normales** du corps à des situations stressantes ou menaçantes, mais lorsqu'ils sont persistants et excessifs, ils peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale et physique. Il est donc important de savoir identifier les signes et les symptômes pour prendre des mesures pour les gérer.

- Comprendre les **mécanismes du stress** et avoir conscience de l'impact du stress sur son travail
- Savoir mieux gérer et canaliser ses émotions
- Détenir des **techniques pour se relaxer** et évacuer les tensions
- Identifier ses ressources individuelles pour mieux gérer son stress au quotidien et au travail
- Savoir **prendre du recul** pour aborder les situations professionnelles autrement.

**Objectif :** Savoir identifier les signes et les symptômes du stress et de l'anxiété. Découvrir plusieurs stratégies pour bien gérer son stress et améliorer son bien-être dans les trois sphères de la santé. Utilisation d'un **outil diagnostique** qui vous permettra d'identifier votre niveau de stress et vos sources de stress

# Programme d'ateliers communication - mieux être pour l'ensemble des employés

## LA GESTION DU STRESS

### Croissance personnelle Être sur son IKIGAI

L'ikigai est une philosophie de vie japonaise qui consiste à trouver un sens à notre vie, un équilibre, une raison de se lever le matin et d'**être heureux d'accueillir chaque jour**. Une étude japonaise a démontré que **l'ikigai est facteur de bonne santé et de longévité**. La région d'Okinawa qui pratique ce concept au quotidien compte en effet un grand nombre de centenaires (cinq fois plus qu'aux Etats-Unis).

Littéralement, "iki" signifie "vie" et "gai" veut dire "qui vaut la peine". C'est une vie dans laquelle on se sent "complètement aligné avec soi-même dans tous les domaines", où on se dit "**Je suis là où je dois être.**"

**Objectif** : Découvrir son ikigai qui serait la jonction et l'équilibre entre quatre composantes : ce que j'aime faire, ce dans quoi je suis doué, ce dont le monde a besoin, ce pour quoi je peux être payé.

## LA GESTION DU STRESS

### Vitalité : Alimentation, activité physique, sommeil, état d'esprit. Vers l'équilibre

La vitalité physique est importante pour notre bien-être général et peut avoir un impact sur notre qualité de vie, notre humeur, notre productivité et notre capacité à faire face aux défis quotidiens. Avoir une bonne vitalité physique peut nous aider à maintenir notre santé et notre forme physique, à **mieux performer dans nos activités** quotidiennes et à nous sentir plus énergiques et en forme.

L'exercice quotidien, une saine alimentation, la gestion du stress et de bonnes nuits de sommeil sont tous des caractéristiques d'un mode de vie sain. Ces quatre sphères sont **essentielles au maintien de la santé** physique et psychologique. La recherche révèle que ces éléments en y ajoutant la nature et le soleil visent la peine santé de l'individu. Améliorer votre santé vous fera sentir plus confiant et compétent.

**Objectif** : Trouver son équilibre et prendre sa santé en main. Les gens équilibrés se détendent, se reposent et se distraient plus; ils gèrent mieux leur stress et sont ainsi mieux préparés à faire face aux tensions ou aux urgences lorsqu'elles se présentent ou s'accumulent.

## LA GESTION DU STRESS

### La méditation et le yoga Outils d'autorégulation et de revitalisation

La méditation est une pratique qui peut aider à améliorer le focus, la clarté mentale et le **bien-être général**, ce qui peut avoir un impact positif sur notre performance au travail.

La méditation est un état de transe qui implique l'attention, la respiration et la détente. Méditer c'est nous permettre de communiquer avec notre essence et notre univers. Entre autres, c'est un exercice qui nous permet de **nous donner au moment présent**. Qu'est-ce que le yoga et ses effets bénéfiques sur notre santé physique et mentale.

**Objectif** : Comment intégrer la méditation et le yoga à notre routine quotidienne et trouver la méthode qui fonctionne le mieux pour nous. (ex : avec musique, des sons, en silence, fixation d'un objet, etc...) Savoir pratiquer la méditation au bureau pour éliminer le stress.





# COACHING PERSONNALISÉ

## Programme individuel pour gestionnaires et les employés

### Pourquoi faire appel à un coach?

Tout simplement parce qu'on veut s'améliorer! Devenir un meilleur communicateur, améliorer notre prise de décision, améliorer nos habiletés de gestion et mieux canaliser nos émotions et nos besoins sont tous de valides raisons pour profiter des techniques éprouvés d'un coach.

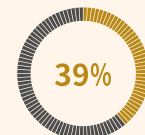
- Développer des compétences de leader
- Optimiser son potentiel personnel et professionnel
- Prendre du recul sur ses pratiques, de son organisation
- Désamorcer des situations complexes
- Renforcer la cohésion et la dynamique d'équipe

Un coach peut aider les gestionnaires à mieux comprendre leurs propres forces et défis en tant que leader, ainsi que les comportements qui peuvent affecter leur performance et le bien-être de leur équipe. En travaillant avec un coach, les gestionnaires peuvent développer des compétences telles que la communication, la résolution de conflits, la prise de décisions, la gestion du temps et la gestion des émotions, ce qui peut les aider à diriger leur équipe de manière plus efficace et à résoudre les problèmes de manière plus rapide.

Un coach peut également aider les gestionnaires à établir des objectifs clairs pour leur développement personnel et professionnel, et à élaborer des plans pour atteindre ces objectifs. En travaillant avec un coach, les gestionnaires peuvent bénéficier d'un soutien et d'une motivation supplémentaires pour atteindre leurs objectifs, ce qui peut les aider à mieux performer dans leur rôle et à améliorer leur satisfaction au travail.

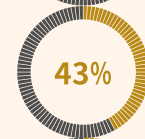
**1\$ investi en coaching  
rapporte entre 3,50\$ et 7\$ !**

ICF, PriceWaterhouseCoopers &  
the Association Resource Centre



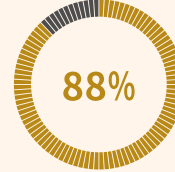
39%

Souhaite améliorer les communications\*



43%

Souhaite optimiser leur performance individuelle ou en équipe\*



88%

Pourcentage des répondants satisfait, ou très satisfait de leur démarche de coaching!\*

### Programme de sessions par visioconférence

#### COACHING

#### développement de compétences

#### Munir vos employés d'outils pour le succès

- Rencontre avec l'employeur
- Complétion de formulaires sur les enjeux et défis
- Séance d'observation dans le milieu
- Rencontre TEAMS, accompagnement et outils du coach
- Plan d'action, suivis
- Bouclage

Le nombre de rencontres varie selon les besoins (3 à 6 rencontres)

### Pour qui?

Le coaching peut s'adresser à des employés ou des gestionnaires :

- Pour une personne qui fait face à un défi et qui aimerait s'outiller
- Pour une personne qui a besoin de développer certaines habiletés interpersonnelles
- Pour une personne qui n'atteint pas les résultats souhaités ou démontre des comportements inappropriés
- Pour une personne intéressée à optimiser son potentiel et sa performance

\*Sondage PricewaterhouseCoopers 2017 pour le compte de l'ICF (International Coach Federation) .