



Les Ateliers B2B

S. Konsult

2023/2024

SOMMAIRE

- 01.** Avant Propos
- 02.** Une thérapie du business
- 03.** Vos défis, nos solutions
- 04.** Nos valeurs
- 05.** Les solutions Talk
- 06.** Les solutions Empowerment
- 07.** Les solutions Wellness
- 08.** Contact

Nous traversons depuis 2020 une période humainement particulière : une série de confinements puis une guerre aux portes du continent soufflant leur vent d'inflation sur la situation économique générale. Garder son sang-froid et rester maître de ses émotions se révèle être un véritable challenge ces 3 dernières années.

Ces changements nous font nous remettre en question humainement. Soudainement, nous cherchons à poser un sens sur les événements, à partir en quête du but de notre existence, comme si l'on prenait conscience d'une urgence de vivre pour réaliser quelque chose qui compte, qui nous rende fier et heureux.

Et bien entendu, cela va ébranler et remettre en question tous les domaines de nos vies, à commencer par le sens de notre vie professionnelle, puisque c'est à elle que nous consacrons la majeure partie de notre capital temps.

Si nous avons longtemps pu croire que le travail est synonyme de souffrance ou de contrainte, le climat anxieux lié à cette période particulière nous a permis de prendre de la hauteur sur ce paradigme d'un autre temps, laissant émerger la prise de conscience que nous souhaitons mettre notre existence au service de quelque chose de vertueux, aligné avec nos valeurs personnelles et qui compte pour l'individu que nous sommes.

Évoluer dans un cadre professionnel bien traitant et bienveillant est devenu un des paramètres les plus importants pour les collaborateurs dans toutes les industries.

Le monde professionnel a besoin aujourd'hui de devenir un lieu d'épanouissement pour ses collaborateurs s'il souhaite maintenir sa qualité de services et assurer sa longévité. Il a besoin pour cela de nouveaux outils pour accompagner chacun à tout échelon hiérarchique à mieux se comprendre soi-même. Après avoir passé bon nombre d'années de ma carrière à négocier et solutionner les réclamations de mes clients, j'ai appris que c'est au cœur de la tempête qu'on a l'opportunité de grandir et de révéler son vrai potentiel. Il n'y a selon moi pas de plus belle récompense que de regarder le chemin parcouru une fois la tempête traversée ainsi que toutes ces ressources insoupçonnées enfouies en nous même qu'elle nous a permis de déployer.

Puisse cette période tourmentée nous offrir un regard empreint de plus de conscience sur les actions et objectifs que nous posons vers une nouvelle vision de l'entreprise prospère plus créative et ambitieusement humaine.



*Sandra
KILIAN - ZAZULAK
Experte Bien-Etre Mental & Business
Sophro-Analyste*

Une histoire de paradigme :

ou comment, comme en cabinet, intégrer et comprendre la réalité de l'entreprise analysée pour lui proposer les outils adaptés dans l'accompagnement à trouver ses solutions pour atteindre ses objectifs en tenant compte de la santé mentale des collaborateurs.

Plutôt que de chercher à changer la structure en proposant une stratégie rigide qui pourrait avoir des répercussions brutales sur les personnes impactées, le thérapeute accompagne dans la réalité de l'entreprise en utilisant les outils pertinents et appropriés pour cadrer et poser des actions réalistes et saines en phase avec les besoins et les valeurs de l'entreprise et de ses collaborateurs.

Une lecture différente de ce qui se joue dans l'entreprise :

Décoder la nature des relations entre les individus, repérer les jeux de transferts et projections, analyser les scénarios qui se reproduisent en boucle, font partie du travail quotidien du thérapeute en cabinet. Lorsque celui-ci vient du monde de l'entreprise, les évidences lui sautent aux yeux plus facilement. Si chacun était formé aux mécanismes de fonctionnement de la psyché humaine, il y a fort à parier que les complexités issues de la gestion des relations humaines seraient quasi inexistantes.

En vulgarisant et synthétisant les théories analytiques le thérapeute permet à chacun de mieux se connaître soi-même. Connaître son entourage est une bonne chose, gardons cependant à l'esprit que le changement ne peut venir que de soi, si on est bien accompagné pour laisser émerger la prise de conscience.

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux », Socrate

Le contre transfert et le cadre thérapeutique :

Nous appelons contre transfert la façon dont le thérapeute accueille les propos relatifs aux croyances ou convictions de ses accompagnés qui pourraient être en désaccord avec ses convictions et croyances personnelles. Si le thérapeute reste un être humain comme un autre, il est cependant entraîné à cette neutralité qui lui permet de rester concentré sur les besoins de la personne ou de l'entreprise qu'il accompagne. Il est également soumis à une obligation de supervision tout au long de sa carrière par un thérapeute sénior pour lui permettre de remettre du cadre si cela s'avérait nécessaire.

Le cadre déontologique et thérapeutique quant à lui a pour objectif d'installer les conditions de sécurité et de confidentialité pour que le travail puisse se faire dans un climat de confiance, responsable et de bienveillance sans complaisance.

03. VOS DÉFIS NOS SOLUTIONS

Notre système d'audit nous permet de proposer des solutions mesurables adaptées à vos défis

- **Réduire les arrêts maladie, limiter le présentéisme** et préserver le personnel absorbant la charge de travail supplémentaire liée aux absences pour assurer le bon fonctionnement de l'activité.

Nos solutions Talk et Wellness sont des solutions de prévention adaptées aux spécificités de votre secteur d'activité pour réduire le nombre d'arrêts maladie et la sollicitation des back up.

+ 23%
d'arrêts de travail pour
maladie en 2022 au
Luxembourg selon la CNS
(hors Covid 19)

**de 13,7 à 24,9
milliards d'euros**

*coût théorique du présentéisme
selon Le Monde
Ce coût est supporté en totalité
par les employeurs*

- **Stabiliser les équipes** tout en maintenant ou améliorant la qualité de service en conservant des équipes engagées et en attirant de nouveaux talents de qualité.

Nos solutions Empowerment permettent aux participants de mieux gérer les situations impliquant les émotions pour mieux comprendre les situations traversées et rester concentrés sur les solutions à apporter.

- **Atteindre vos objectifs financiers en favorisant le bien-être mental** des collaborateurs alors que les complexités du monde de l'entreprise sont en pleine mutation.

Les solutions Talk sont conçues pour informer et faciliter le dialogue entre les collaborateurs et les équipes.

Les solutions Wellness vous aideront à implémenter ou à maintenir un climat de bien-être et de sécurité au sein des équipes.

Les solutions Empowerment quant à elles, vous permettront d'aller plus loin dans la compréhension des interactions humaines en entreprise et comment elles peuvent devenir un atout pour dépasser les situations les plus difficiles.

**Pathologies psychologiques
Dorsalgies
Troubles
musculosquelettiques**

*sont les causes principales d'arrêts
maladie en France et au
Luxembourg selon Malakoff
Humanis et la CNS*

04. NOS VALEURS

Bienveillants et surtout non-complaisants, nos intervenants partagent des valeurs motrices pour vous accompagner vers vos objectifs avec authenticité.

Progrès	Equité	Autonomie
<p>Suivi de l'alignement entre les indicateurs de prévention déployés et les objectifs de l'entreprise</p>	<p>Des solutions adaptées</p>	<p>Une sélection d'outils non intrusifs, concrets et simples</p>
<p>Réalisation d'un audit d'évaluation gratuit des besoins de l'entreprise</p>	<p>A l'identité Aux besoins A la situation Aux objectifs</p>	<p>A expérimenter, s'approprier, comprendre et intégrer sur le terrain au quotidien</p>
<p>Une grille d'évaluation permettant de suivre l'état de bien-être général de l'entreprise et améliorer les performances</p>	<p>De chaque structure et collaborateur</p>	<p>Pour améliorer ses performances par une meilleure compréhension de soi</p>

05. LES SOLUTIONS TALK

Le bien-être mental des employés est un enjeu majeur pour les entreprises. Les risques psychosociaux, tels que le stress, le harcèlement moral ou le burn-out, peuvent avoir des conséquences néfastes sur la santé et la productivité des salariés, ainsi que sur le climat social de l'entreprise et sur la stabilité de ses résultats financiers.

Les solutions Talk que je vous propose constituent une base solide afin d'apporter les informations et pistes de réflexion pour résoudre les aspects liés à l'impact des risques psychosociaux sur les collaborateurs et sur les affaires.

Solution de sensibilisation ou de développement autour du bien-être mental et de la performance des entreprises, les conférences sont une excellente façon de réunir employés et dirigeants autour de thèmes pour :

- Comprendre les risques psychosociaux et leurs conséquences
- Identifier les facteurs de risques dans l'entreprise
- Comprendre l'importance du bien être mental de tous les collaborateurs
- Développer des compétences et des outils pour prévenir et gérer les risques psychosociaux
- Impacter positivement les résultats financiers et la réputation de l'entreprise en investissant sur le bien-être mental des employés.

Les conférences sont conçues pour répondre aux problématiques spécifiques de chaque client pour apporter les connaissances utiles et amener à des pistes de réflexions communes.

Elles sont également un espace au sein duquel les participants peuvent poser leurs questions et partager leurs expériences s'ils le souhaitent. Elles représentent une occasion privilégiée pour créer un dialogue entre les salariés et les employeurs sur les enjeux du bien-être mental au travail.

L'organisation d'une conférence en entreprise sur le bien-être mental et les risques psychosociaux est un investissement de première intention aux multiples bénéfices. Elle permet de prévenir les risques psychosociaux, d'améliorer la santé et la productivité des salariés, et de créer un climat social plus favorable dans l'entreprise.

70%

*des dirigeants sont conscients
de l'importance de faire preuve
de plus d'intelligence
émotionnelle selon le Work
Relationship Index réalisé par
HP*

06. LES SOLUTIONS EMPOWERMENT

La santé mentale est un sujet dont on parle depuis bon nombre d'année maintenant. En entreprise, on sensibilise les employés, on organise des séminaires au vert dans l'espoir souvent utopique de recréer une cohésion d'équipe, de leur donner envie de s'impliquer davantage dans leur travail, de résoudre les vieux conflits entre collègues, de réduire les arrêts maladie, de lutter contre le présentéisme, de limiter le turn over, bref de venir à bout de tous les maux d'origine humaine dans le business. Et cela fonctionne plus ou moins, parfois.

La réalité, c'est qu'il n'y a pas de changement humain possible ni même d'empathie vers autrui, client ou collaborateur, sans compréhension réelle de nos propres besoins. Il n'y a que de cette prise de conscience que peut surgir un changement durable. Cela implique de comprendre les mécanismes de fonctionnement du stress et des émotions ressenties, deux notions avec lesquels on n'est pas nécessairement à l'aise en entreprise. Pourtant, les connaître, c'est également apprendre à maîtriser ses propres comportements grâce à une meilleure compréhension de soi. C'est une clé essentielle à l'autonomie et à la performance.

Et cela s'avère plus essentiel encore en 2023, alors que la crise sanitaire a poussé les individus à donner plus de sens à leur existence, à questionner leur vie professionnelle, transformant le marché du travail et rendant les recrutements encore plus complexes qu'ils ne l'étaient déjà. Jamais auparavant les recruteurs n'avaient autant engagé par dépit.

Et si cela n'était qu'une conséquence d'une forme de maltraitance normalisée, également nommée risques psycho sociaux, dans le milieu professionnel ? Et si cela n'était que le résultat d'une imbrication des objectifs visant des résultats toujours plus ambitieux avec ce manque de connaissance émotionnelle qu'on refuse encore souvent d'évoquer dans le monde professionnel ? Et pourtant, l'entreprise peut aussi être un lieu d'épanouissement personnel et professionnel.

Les solutions Empowerment sont une gamme courte et ont pour objectif d'accompagner les participants à comprendre comment leur façon de ressentir les événements sur leur lieu de travail impacte leurs comportements, leur bien-être et leurs performances. Les ateliers apportent des clés de compréhension concrètes pour mieux intégrer la pratique.

En effet, il s'agit de se comprendre avant tout soi-même pour pouvoir comprendre ses collaborateurs et construire des relations professionnelles saines. Les ateliers que je propose sont basés sur une méthodologie non intrusive pour les participants permettant de garantir un cadre de sécurité et de confidentialité. Ils ont pour objectif de permettre aux participants de poser du sens sur leur expérience humaine en entreprise et répondre à cette quête de sens. Le manque de sens étant l'une des causes du présentéisme, dont le coût est supporté en totalité par les finances de l'employeur et par la santé des collaborateurs.

3 ateliers pour aller à l'essentiel :

- **Sophrologie & Gestion du Stress et des Émotions**
- **Désamorcer les situations conflictuelles**
- **Gestion du Changement : cultiver les ressources pour le traverser**



Sophrologie & Gestion du Stress et des Émotions

L'OMS estime à l'échelle mondiale que la dépression et l'anxiété font perdre chaque année 12 milliards de jours de travail, ce qui représente une perte de productivité de 1000 milliards de dollars par an.

Si les conditionnements de l'entreprise d'hier ont voulu nous persuader sans succès que le secret consiste à s'endurcir en prenant sur soi, il s'agit d'une toute autre approche au cœur de laquelle, l'entreprise peut protéger la santé mentale. Inscrit dans une ère post covid où la quête de sens et le bien-être sont mis au premier plan, nous apprenons dans cet atelier à nous écouter et à prendre de la hauteur afin de dépasser les défis rencontrés avec succès. Il est nécessaire pour cela de prendre un temps d'arrêt personnel pour évaluer la situation, mesurer notre état émotionnel et notre degré de stress de façon consciente afin de déceler les premiers symptômes de risques psycho sociaux et de nous prendre en charge de façon autonome et responsable.

Cet atelier vous donne les clés pour prévenir les risques psycho sociaux et également les outils essentiels du sophrologue pour gérer son stress et fluidifier ses propres émotions.

Cet atelier est dispensé par un sophrologue diplômé connaissant la complexité de l'entreprise et de la gestion de projets.



2
Jours
14 H



3 408 € /
groupe < 12
personnes



Intra-
entreprise



Ouvert à tous



Aucun
Prérequis

Objectifs Pédagogiques : permettre aux participants de



Approfondir ses connaissances sur l'impact du stress et des émotions dans son quotidien professionnel

Acquérir les connaissances de base en sophrologie pour une pratique sécurisée et autonome

Optimiser ses performances et sa créativité

L'essentiel du programme

Jour 1 Connaître les mécanismes du stress, les détecter et les gérer

Identifier ses émotions et les fluidifier



Jour 2 Comprendre l'apport de la sophrologie et la pratiquer dans un cadre concret en toute autonomie

Interagir avec son environnement inter relationnel

Moyens pédagogiques



Ateliers

Mises en situation, jeux de rôles

Partage d'expérience

Apport de théorique

Sophrologie

Désamorcer les situations conflictuelles

Les conflits font partie intégrante des transactions relationnelles entre êtres humains. Ils marquent un désaccord sur la réponse apportée à l'émission d'un besoin dans une situation donnée et leur gestion peut être déstabilisante lorsqu'on n'y est pas préparé.

Dans le cadre professionnel, cela peut se traduire par une réclamation émise par un client interne ou externe à laquelle il sera attendu que nous apportions une solution fonctionnelle.

Il est important de ne pas tomber dans la confusion de penser qu'une gestion des conflits réussie consiste à constamment accepter les demandes formulées, qui ont un coût pour l'organisme qui les accepte, plutôt que de tenter de comprendre le besoin dissimulé derrière la demande.

Cet atelier permettra aux participants d'apprendre des méthodes pour répondre au mieux aux besoins de leur interlocuteur en leur apportant une solution sur mesure pour désamorcer les conflits et les transformer en opportunités tout en préservant leur santé mentale.

Dans une optique de suivi de la bonne intégration des outils transmis, un module optionnel de 4 heures peut être prévu 3 mois plus tard, sous conditions, à signaler au moment de la signature de l'offre.

Cet atelier est dispensé par un thérapeute diplômé connaissant la complexité de l'entreprise et de la gestion de projets.



1
Jours
8 H



1 984 € /
groupe < 12
personnes



Intra &
Inter-
entreprise



After Sales
Customer Care
Complaint Mgt



Aucun
Prérequis



Objectifs Pédagogiques : permettre aux participants de

Identifier les conflits récurrents

Observer les mécanismes réactionnels et gérer le stress dans les situations conflictuelles

Construire une relation de confiance avec son interlocuteur

Identifier le besoin réel derrière le conflit

L'essentiel du programme



Décodage des scénarios conflictuels

Gestion du stress en situation conflictuelle

Ecoute active

Moyens pédagogiques



Ateliers


Mises en situation, jeux de rôles

Partage d'expérience

Apport de théorie

Sophrologie,

Analyse Transactionnelle



Gestion du Changement : cultiver les ressources pour le traverser

Une entreprise peut être amenée au cours de son existence à traverser des perturbations organisationnelles ou structurelles : changement de management ou de direction, rachat, fusion, perte d'un collaborateur ou tout autre événement venant mettre à mal les routines quotidiennes des affaires.

Ces événements peuvent s'avérer soudains voire brutaux pour les collaborateurs qui doivent pourtant continuer à faire fonctionner l'entreprise de façon optimale.

Sentiment d'insécurité, arrêts maladie à répétition, démissions, climat d'anxiété général sont les réalités auxquelles les collaborateurs sont confrontés et face auxquelles ils peuvent se sentir désarmés.

Cet atelier vous propose de libérer la parole pour sensibiliser les collaborateurs à leur bien être psychique au travail et de remettre l'humanité au cœur de l'équipe qui traverse la tempête. Les participants apprendront au cours de cet atelier des techniques pour prendre soin de leurs émotions de façon autonome, maintenir une organisation de travail adaptée aux besoins de l'entreprise et communiquer de façon appropriée avec leurs différents interlocuteurs.

Cet atelier est dispensé par un thérapeute diplômé connaissant la complexité de l'entreprise et de la gestion de projets.



2
Jours
14 H



3 408 € /
groupe < 12
personnes



Intra-
entreprise



Ouvert à tous



Aucun
Prérequis

Objectifs Pédagogiques : permettre aux participants de

Ouvrir la parole sur la situation traversée par l'entreprise

Décoder l'Entreprise en analyse transactionnelle pour s'y positionner et évoluer

Identifier leurs émotions pour comprendre leurs besoins

Adapter sa communication, ses routines de travail et son organisation à la situation

L'essentiel du programme

Jour 1 Ouvrir la parole sur la situation traversée par l'entreprise : un espace pour déposer les craintes et espoirs de chacun

Prendre soin de nos insécurités

Jour 2 Trouver et re/prendre sa place dans l'entreprise

Amorcer une nouvelle dynamique vertueuse

Moyens pédagogiques

Ateliers

Mises en situation, jeux de rôles

Partage d'expérience

Apport de théorique

Sophrologie,

Analyse Transactionnelle

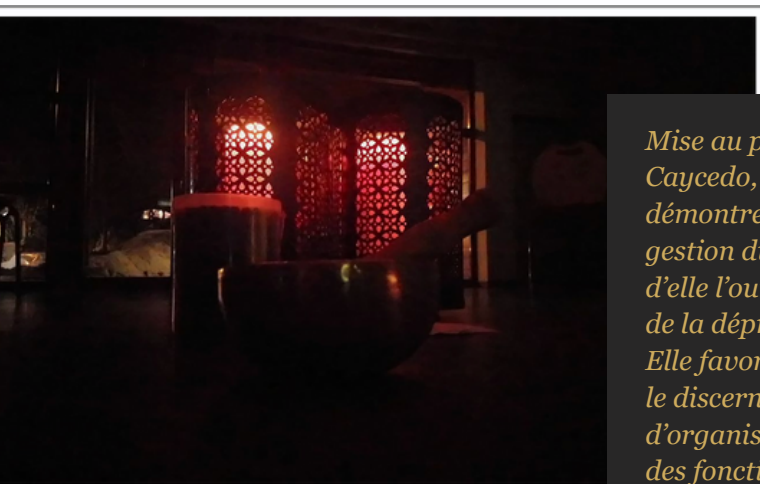
07. LES SOLUTIONS WELLNESS

L'entreprise est le lieu de tous les défis professionnels, elle est susceptible de générer son lot de stress et d'émotions fortes aux personnes qui y travaillent quel que soit leur niveau dans la hiérarchie. Pour maintenir le cap à long terme, il est important de ne pas confondre stress, anxiété et excitation, motivation ou implication. Il n'existe pas de bon stress, dans tous les cas il a un impact sur la santé de celui qui le subit. Aussi est-il important de noter la différence entre le stress aiguë, c'est à dire la pression consentie, ponctuelle et limitée dans la durée et le stress chronique, qui est subi et qui s'installe dans le temps qu'on nomme aussi anxiété.

Offrir à ses collaborateurs la possibilité d'accéder à des ateliers bien-être le temps d'une pause est un positionnement fort de l'entreprise dans la prévention des risques psychosociaux. Consciente de leur implication au quotidien pour répondre aux besoins du business, c'est un moyen pour l'entreprise de démontrer concrètement qu'elle prend le bien-être et la santé de ses employés au sérieux.

Les solutions Wellness sont des forfaits de séances de sophrologie. Ces séances sont construites en fonctions des besoins évoqués par les participants et de façon progressive afin qu'ils puissent s'approprier au quotidien les outils utilisés au fil des séances.

De la gestion du sommeil, à celle des émotions, en passant par les troubles alimentaires ou de la confiance en soi, à la prise de parole en public et bien d'autres, les séances sont adaptables pour réguler tout type de situation et préparer toute sorte d'événement.



Mise au point dans les années 1960 par le psychiatre Caycedo, la Sophrologie n'a cessé au fil des années de démontrer son efficacité notamment dans le processus de gestion du stress, de la douleur et des émotions, faisant d'elle l'outil de prévention par excellence du burn out et de la dépression.

Elle favorise également et entre autres la concentration, le discernement, les capacités de prise de décision et d'organisation, la confiance en soi, la synchronisation des fonctions exécutives et la bonne régulation du sommeil.



Ateliers de Sophrologie

Les ateliers de sophrologie sont une façon simple et directe d'agir sur le bien-être des employés au quotidien. Outil pédagogique non inductif invitant à l'autonomie et se focalisant sur l'individu, la sophrologie peut être non seulement appliquée dans le processus de prévention des risques psychosociaux mais également dans le processus d'accompagnement au développement de la confiance en soi, du dépassement de soi, de l'organisation du travail, de la gestion du temps et bien d'autres encore. Elle apprend au fil des séances à montrer de la régularité et de l'engagement dans une pratique régulière, permettant ainsi d'intégrer une autre manière de s'engager avec rigueur dans ses défis quotidiens personnels comme professionnels.

Cet atelier est dispensé par un sophrologue diplômé.



12 x 1h



Sur Devis



Intra-
entreprise



Ouvert à tous



Aucun
Prérequis



Objectifs Pédagogiques : permettre aux participants de

Renforcer la confiance en soi

Apaiser le stress - Apprivoiser les émotions

S'entraîner à la régularité

Gérer sereinement les interactions avec des personnes tierces

L'essentiel du programme



Reconnexion à soi : corporalité, respiration, ancrage

La bienveillance sans complaisance

Cultiver les ressources gagnantes

Stratégies de dépassement des moments anxieux

Moyens pédagogiques



Sophrologie

Relaxation

Préparation mentale

08. CONTACT

Vous souhaitez en savoir plus ?

Faites évaluer la corrélation entre la performance de votre entreprise et le bien-être mental de vos collaborateurs et découvrez nos solutions d'harmonisation :

Demandez votre audit gratuit.

Sans engagement et réalisable à distance, l'audit se réalise en 2 temps :

Nous nous rencontrons en présentiel ou à distance pour discuter de vos besoins et objectifs et recenser les indicateurs de mesures pour réaliser notre analyse.

Nous vous remettons un rapport d'évaluation des besoins incluant nos recommandations personnalisées à la situation de votre entreprise.

Notre vocation est de mettre en lumière et d'attirer votre attention sur les faits suivants :

- le santé mentale des collaborateurs et le succès financier de l'entreprise sont liés à long terme.
- les solutions de bien être apportées sont mesurables.

Notre mission est de permettre aux entreprises de prendre des décisions stratégiques plus éclairées en termes d'actions pour le bien-être mental et la croissance financière.

+ de 500

personnes accompagnées sur les thématiques du bien-être en entreprise et de l'organisation

**des 100ne
d'heures**

d'atelier autour de la gestion des émotions et leur impact sur la santé au travail

www.s-konsult.com

info@s-konsult.com

+ 33 (0)7 86642001