

# PROGRAMME D'ACTIVITES 2018-2019

**Hubert Gentils, Activateur de bien être**

## Coaching professionnel

« Accompagnement individuel en coaching » .....page 2

## Formations « Communication Interpersonnelle »

« Les fondamentaux de la communication professionnelle » .....page 3

« Prise de parole en public : gérer ses émotions et bien se préparer » .....page 4

## Formations « Développement Personnel »

« Mieux se connaître pour mieux gérer son stress » .....page 5

« Développer des relations positives et apprendre à gérer les conflits » .....page 6

« Développer l'estime de soi et sa confiance » .....page 7

« Vivre positivement et en confiance son travail » .....page 8

« Gérer son temps » .....page 9

Les programmes ci-dessous sont « type ». J'ajuste le contenu pédagogique en fonction de votre cahier des charges et des attentes des participants. A cet effet, je leur envoie un questionnaire confidentiel avant la formation.

Merci de me communiquer vos demandes individuelles de formation en inter entreprise afin que je puisse ouvrir des sessions (à Paris, Lyon et Orléans).

Vous pouvez me contacter pour une demande sur-mesure dans les domaines touchant au développement personnel, à la communication interpersonnelle.

# Coaching professionnel

## Qu'est-ce que le coaching ?

Le coaching professionnel (certification d'état) est un accompagnement personnalisé permettant d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans la vie professionnelle des dirigeants, managers et collaborateurs d'une entreprise ou d'une structure publique.

## Vos difficultés ?

Vous constatez

- certains de vos collaborateurs manifestent une baisse de motivation, des signes de tension ou de stress, sont en retrait.
- des conflits, des rumeurs et des clans, au sein de vos équipes.

Vous-mêmes vous sentez stressé(e), débordé(e) par votre quotidien, et vous n'arrivez pas à apporter des réponses qui vous satisfont face à votre environnement professionnel, interne ou externe.

## Mes propositions

Je propose aux dirigeants, managers ou collaborateurs un accompagnement de coaching personnalisé.

Celui-ci favorise les prises de conscience et les mises en action. Il vous permet de trouver des solutions adaptées à votre situation personnelle.

Vous renforcez ainsi votre estime, votre confiance en vous, votre autonomie. Et devenez davantage acteur de votre vie ...

## Les demandes les plus courantes en coaching professionnel

Accompagnement des collaborateurs, managers et dirigeants :

- Changement, mutation et / ou développement professionnel
- Communication plus efficace, gestion du stress et du temps
- Recrutement, gestion des carrières
- Évolution, vision et stratégie de l'entreprise, performance

## Déroulement d'un coaching professionnel

La durée est de 3 à 6 mois, selon votre rythme, pour une quinzaine de séance durant de 60 à 90 minutes chacune.

## Les tarifs

Pour des informations supplémentaires ou un devis, contactez-moi et je vous répondrai dans les plus brefs délais.

# Formation Intra entreprise

## « Les fondamentaux de la communication professionnelle »

### Objectifs

- 🎯 Développer sa capacité à s'affirmer, sans s'imposer, tout en étant à l'écoute de l'autre
- 🎯 Identifier et lever les freins à une communication professionnelle vivante
- 🎯 Apprendre à se connaître, à gérer ses pensées et ses émotions lors de situations de communication difficiles
- 🎯 Mieux vivre ses relations et oser prendre sa place

### Contenu

#### 🎯 **Comprendre son fonctionnement intérieur**

- Le filtre de perception et son influence au quotidien
- Découvrir son fonctionnement émotionnel et mental
- Apprendre à canaliser ses pensées et ses émotions
- Identifier, satisfaire ses besoins et ses valeurs

#### 🎯 **Améliorer son relationnel**

- Comprendre et modifier sa relation à l'autre
- Pratiquer l'affirmation de soi et exposer son point de vue
- Manifester de l'empathie à l'autre
- Développer une écoute neutre et active

#### 🎯 **Développer sa communication**

- Identifier les freins à une communication vivante
- Lever les freins pour clarifier sa communication
- Apprendre à verbaliser ses ressentis
- Faire face aux tensions relationnelles

#### 🎯 **S'entraîner intensivement pour mieux communiquer**

- Exercices et jeux coopératifs
- Pratique de la relaxation et de l'ancrage
- Exercices interactifs en binôme
- Mises en situations personnalisées

### Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et l'expérimentation des outils transmis
- Jeux pédagogiques, exercices et outils pour impulser une communication vivante dans son quotidien et ancrer sa confiance
- Exposés, échanges et décryptage à propos de communications relationnelles difficiles vécues par les participants
- Mises en situations filmées et débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant modifier sa communication et améliorer son relationnel

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

Durée : 2 jours (intra), pouvant être modulée selon les besoins

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F  
☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

## Objectifs

- Anticiper et prévenir le stress d'une présentation orale
- Maîtriser ses émotions et son émotivité lors d'une intervention devant un public, une équipe, un jury
- Structurer et préparer son intervention pour mettre toutes les chances de son côté
- Développer sa présence verbale et non verbale devant un public

## Contenu

### Comprendre le stress lors d'une prise de parole

- Facteurs, mécanismes et effets du stress
- Le filtre de perception et ses conséquences
- Influence et place des émotions et du mental en situation de parole face à un individu ou un collectif

### Intégrer les mécanismes de la communication devant un public

- Rôle et importance de l'émetteur et du récepteur
- Identifier les freins potentiels : interprétations, technicité, jargon, agressivité, affectivité ...
- S'entraîner à lever les freins présents

### Préparer son intervention

- Se poser les bonnes questions : pour quoi, à qui, dans quel contexte et environnement, quel timing
- Structurer son exposé : choisir et hiérarchiser le contenu

### Apprendre à gérer son stress et ses émotions

- Avant l'intervention : relaxation physique et mentale
- Pendant l'intervention : respiration, ancrage

### Développer sa parole en public

- Adapter son langage, verbal et non verbal
- Manifester une écoute active de ses interlocuteurs
- Prendre sa place en s'affirmant, dans la confiance

## Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et l'expérimentation des outils transmis
- Exercices pédagogiques à deux ou en groupe, exercices et outils pour impulser une communication empathique, affirmée dans son quotidien, et ancrer sa confiance
- Exposés, échanges et décryptage à propos de situations vécues par les participants
- Mises en situations filmées et débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant optimiser sa prise de parole en public et développer sa confiance

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

Durée 2 jours pouvant être modulée selon les besoins

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F

☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

# Formation Intra entreprise

## « Mieux se connaître pour mieux gérer son stress »

### Objectifs

- Comprendre le stress et ses origines, conséquences et manifestations
- Découvrir son fonctionnement intérieur et son lien avec le stress ressenti
- Apprendre à gérer ses émotions, ses pensées, pour diminuer son stress et améliorer son efficacité au travail
- Agir au quotidien pour gérer son stress

### Contenu

#### Comprendre ce qu'est le stress

- Le stress : physiologie, conséquences et facteurs
- Les phases d'un état de stress et ses signes
- Bilan personnel et test de son niveau de stress

#### Comprendre son fonctionnement intérieur

- Le filtre de perception et son influence au quotidien
- Découvrir son fonctionnement mental, émotionnel, corporel, et leurs conséquences sur le stress

#### Apprendre à gérer ses émotions et ses pensées

- Pratique d'exercices d'ancrage et de relaxation
- Reconnaître et exprimer ses pensées, ses émotions pour les alléger

#### Agir pour mieux gérer son stress

- Gérer le facteur stressant extérieur
- Agir au quotidien (au travail, chez soi) pour gérer et limiter le stress
- Identifier son fonctionnement dans sa relation à soi-même et à l'autre
- Pratiquer l'affirmation de soi
- Gérer son temps et ses priorités
- Elaboration d'un plan d'action personnel pour gérer son stress

### Pédagogie

- Séquences de relaxation et respirations guidées tout au long de la session pour faciliter l'apprentissage
- Exercices pédagogiques, outils pour mieux se connaître et mieux gérer ses émotions et ses réactions face à un stress
- Formation basée sur la pratique et l'intégration par l'expérimentation des outils abordés
- Mises en situation individuelles et débriefées, décryptage de situations de stress vécues par les participants

**Profil Stagiaire** : cette formation s'adresse à toute personne souhaitant diminuer son stress et s'en protéger

**Prérequis** : aucun

**Profil Formateur** : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

**Durée** 2 jours pouvant être modulée selon les besoins

**Tarifs** : sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F  
☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

## Objectifs

- Comprendre ce qui influe sur sa relation à l'autre, et comment la positiver
- Prendre conscience et stopper les mécanismes qui mènent au conflit et l'alimentent
- Gérer son stress, ses émotions pour mieux appréhender les conflits et sa relation aux autres
- Acquérir les bons réflexes pour apaiser la relation, et trouver une solution satisfaisante pour chacun

## Contenu

- **Connaître les manifestations d'un conflit**
  - Définitions
  - Comprendre les étapes d'un conflit
  - Comprendre ce qui engendre le conflit
  - Repérer les signes d'agressivité
- **Intégrer des outils pour mieux gérer son stress dans les relations sous tension**
  - Gérer ses émotions et ses pensées
  - Pratiquer l'affirmation de soi et l'empathie
  - Pratique d'exercices d'ancrage et de restauration de sa confiance
- **Comprendre son fonctionnement intérieur**
  - Le filtre de perception et son influence sur les relations
  - Découvrir les conséquences du mental et des émotions sur le relationnel
- **Gérer concrètement un conflit**
  - Gérer les émotions et les risques liés à une situation conflictuelle
  - Adapter sa posture physique, sa communication verbale et non verbale
  - Clarifier la situation et se positionner
  - Convenir d'une entente satisfaisante pour chacun
- **Comprendre son rôle dans le relationnel**
  - Déterminer sa réaction privilégiée pendant un conflit
  - Examiner sa part de responsabilité dans la relation à l'autre
  - Positiver son regard
- **Echanges sur des situations conflictuelles**
  - Exposés de situations personnelles vécues
  - Partage d'outils et de solutions utilisées

## Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et l'expérimentation des outils transmis
- Exercices pédagogiques, outils mieux se positionner et gérer ses émotions lors d'un conflit
- Exposés, échanges et décryptage à propos de situations de conflit vécues par les participants
- Mises en situations débriefées
- Utilisation de supports variés (vidéos, photos...) pour une assimilation optimale et prendre du recul sur les conflits

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant apaiser son relationnel et des outils pour résoudre tensions et conflits

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

Durée 2 jours pouvant être modulée selon les besoins

Tarifs : sur devis

# Formation Intra entreprise

## « Développer l'estime de soi et sa confiance »

### Objectifs

- Acquérir des clés de compréhension de l'estime de soi et de la confiance
- Renforcer l'estime de soi et sa confiance
- Utiliser et exprimer ses potentialités
- Améliorer sa relation à soi-même et à l'autre

### Contenu

#### ● Comprendre la construction de l'estime et de la confiance

- Définitions
- Appréhender notre construction intérieure
- Effectuer son propre état des lieux : de son niveau d'estime et de confiance, de son fonctionnement

#### ● Acquérir des bases pour renforcer son estime et sa confiance

- Découvrir les spécificités de son mental et de son émotionnel
- Apprendre à gérer et apprivoiser ses pensées et ses émotions
- Prendre conscience de ses blessures et apprendre à les transmuter

#### ● Renforcer son estime de soi et sa confiance

- Identifier et satisfaire ses besoins personnels
- Identifier et vivre ses valeurs
- Apprendre des techniques d'ancrage et de relaxation
- Améliorer sa confiance par des exercices corporels en binôme

#### ● Se mettre en action dans son quotidien

- Développer une écoute neutre et exprimer ses ressentis
- Clarifier sa communication interpersonnelle
- Canaliser sa journée, son énergie et éviter de remettre ses tâches au lendemain
- Utiliser sa créativité
- Etablir un plan d'actions personnel

### Pédagogie

- Exercices pédagogiques, tests de personnalité, outils pour mieux se connaître
- La pratique est privilégiée
- Intégration des outils en les expérimentant
- Mises en situation personnalisées et débriefées
- Mise en action de sa créativité

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant développer son estime et sa confiance en elle-même

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

Durée 2 jours pouvant être modulée selon les besoins

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F  
☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

# Formation Intra-Entreprise

## « Vivre positivement et en confiance son travail »

### Objectifs

- Se reconnecter à ses sensations, ses envies, ses valeurs pour plus de cohérence et de bien-être
- Exploiter ses propres ressources et potentiels, restaurer sa confiance, oser l'authenticité
- (Re)Trouver un rapport équilibré aux autres et à soi même en s'affirmant

### Contenu

- Se connecter à ses perceptions, ses ressentis, ses émotions**
  - S'ancrer pour plus de stabilité
  - Identifier ses réactions, ses émotions positives et négatives
  - Comprendre leurs conséquences dans notre quotidien
  - Prendre contact avec ses sens, apprendre à les mettre en jeu
- Être en phase avec soi même et avec les autres**
  - Comprendre ses fonctionnements : intérieur et relationnel
  - Prendre conscience de l'image de soi perçue par l'autre
  - Faire le point sur ses valeurs et ses besoins personnels
- Oser s'affirmer et être soi dans ses échanges : développer un relationnel harmonieux**
  - Clarifier sa communication interpersonnelle
  - Pratiquer l'affirmation de soi et développer une écoute neutre
  - Apprendre à verbaliser ses ressentis et émotions
  - Savoir exprimer un refus, une opinion
- Agir en accord avec soi et ses convictions pour prendre les bonnes décisions**
  - Aligner ses actions avec ses valeurs et ses croyances personnelles
  - Assumer ses choix tout en les faisant évoluer
  - Apprendre à se canaliser pour plus d'efficacité
- Prendre conscience de ses potentiels**
  - Repérer ses potentiels et ressources à exploiter
  - Renforcer son estime de soi
  - Identifier ses blocages pour mieux les surmonter
- Trouver ses propres ressources face au stress**
  - Apprendre les techniques de relaxation et d'ancrage
  - Apprendre à « ralentir » pour davantage de bien-être au quotidien
  - Savoir transformer le négatif, changer de regard sur soi et sur son environnement de travail

### Pédagogie

- Journée axée sur la pratique et s'appuyant sur le quotidien des participants
- Exercices pédagogiques, cas pratiques et outils expérimentés par les participants tout au long de la session
- Echanges et analyses de situations professionnelles vécues par les participants
- Mises en situation personnalisées et débriefées

**Profil Stagiaire :** toute personne souhaitant reconnecter à la légèreté et la confiance dans son travail

**Prérequis :** aucun

**Profil Formateur :** cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

**Durée :** 2 jours pouvant être modulée selon les besoins

**Tarifs :** sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F  
☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58



# Formation Intra entreprise

## « Gérer son temps »

### Objectifs

- Modifier son rapport au temps et sa perception
- Hiérarchiser ses tâches et ses priorités
- Anticiper et planifier son travail
- Modifier son relationnel et sa communication pour plus d'efficacité

### Contenu

#### ● **Faire le bilan de sa gestion du temps**

- Comprendre sa perception du temps
- Canaliser ses journées
- Identifier et lever ses freins et habitudes chronophages

#### ● **Hiérarchiser ses priorités**

- Définir ses objectifs et leur priorité
- Formuler clairement un objectif
- Analyser ses journées de travail

#### ● **S'organiser pour plus d'efficacité**

- Planifier à court, moyen et long terme
- Gérer et hiérarchiser ses priorités du jour
- Organiser sa journée de travail

#### ● **Se positionner dans ses relations professionnelles**

- Fixer des règles relationnelles claires et souples
- Répondre favorablement ou non à une demande
- Apprendre l'écoute active et l'affirmation de soi

#### ● **Plans d'action personnels de gestion de son temps**

### Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et l'expérimentation des outils transmis
- Analyse pour chacun de sa situation individuelle, en tenant compte de ses paramètres professionnels
- Appropriation personnelle des outils transmis et mise en application
- Etude de cas, exercices et mises en situation sur des thèmes liés à la gestion du temps

Profil Stagiaire : toute personne recherchant des outils concrets d'optimisation de son temps et de gestion de ses priorités

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, spécialisé dans le développement personnel

Durée : 2 jours (intra), pouvant être modulée selon les besoins

Possibilité d'une formule 1 journée – intersession – 1 journée

Tarifs : sur devis

Hubert Gentils - 13 rue du champ rouage - 58 000 Sermoise - Siret 521 637 678 00025 APE 8690 F

☎ 06.82.15.52.51 ✉ hgentils@yahoo.fr @ [www.hubertgentils.com](http://www.hubertgentils.com) n°enregistrement OF : 27 58 00770 58