

PROGRAMME D'ACTIVITES 2025

Hubert Gentils, Activateur de Bien Être

Coaching professionnel en développement relationnel

« Accompagnement en coaching individuel et d'équipe ».....page 2

Formations « Communication Interpersonnelle »

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

« Développer sa communication en public et en face à face ».....page 4

Formations « Développement Personnel »

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

« Gestion des conflits ».....page 6

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

« Développer des relations positives ».....page 8

Les programmes ci-dessous peuvent être adaptés en fonction de votre cahier des charges ou des attentes exprimées par les participant(e)s. Vous pouvez aussi me contacter pour une demande sur-mesure dans les domaines touchant au développement personnel et à la communication interpersonnelle.

Coaching individuel ou d'équipe

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, ainsi que dans les équipes d'une entreprise ou d'une structure publique.

Dans quel contexte je peux intervenir ?

Vous constatez :

- que 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, pouvez vous sentir 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.

Et vous souhaitez que cela change ...

Vous pouvez aussi faire face à un environnement mouvant, des mutations professionnelles qui impactent vos équipes et vous souhaitez les amener à développer / optimiser leurs processus, leur vision d'entreprise, leur efficacité et motivation.

Mes propositions

Je propose aux équipes ; ou en individuel aux dirigeants, managers ou collaborateurs un accompagnement de coaching personnalisé. Ma spécificité est le **développement relationnel** : aborder la relation avec davantage d'ouverture, développer une communication constructive.

Celui-ci favorise les prises de conscience et les mises en action. Il permet de trouver des solutions adaptées à la / aux personne(s) coachée(s) et à la situation.

Les demandes les plus courantes en coaching professionnel

- 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 généralement de quelques mois, avec des spécificités selon que le coaching est individuel ou d'équipe.

Les tarifs

Pour des informations supplémentaires ou un devis, contactez-moi.

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

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- 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 débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant développer une communication constructive et améliorer son relationnel

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach en développement relationnel

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 n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

Formation Intra entreprise

« Développer sa communication en public et en face à face »

Objectifs

- 🕒 Identifier et agir sur les paramètres impactant notre communication
- 🕒 Etablir une communication constructive
- 🕒 Développer sa présence verbale et non-verbale
- 🕒 Apprendre à mieux vivre son relationnel et prendre sa place

Contenu

🕒 Comprendre les paramètres influant sur sa communication

- Prendre en compte l'émetteur, le récepteur et leurs interférences
- Prendre conscience de l'incidence de ses constructions sur sa communication
- Identifier les freins à une communication fluide

🕒 Mettre en place une écoute active

- Identifier les attitudes facilitantes ... ou pas
- Questionner de façon pertinente
- Reformuler efficacement
- Prendre en compte les besoins et valeurs de chacun

🕒 Se sentir davantage à l'aise face à un public

- Prendre conscience et confiance en ses capacités et les mobiliser
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Préparer efficacement son intervention
- Identifier les paramètres-clés

🕒 Développer son affirmation

- Identifier les obstacles nous empêchant de nous affirmer
- Exprimer une demande, une remarque en étant entendu
- Verbaliser un refus en préservant la relation
- Faire face aux tensions relationnelles

Pédagogie

- 🕒 Formation centrée sur la pratique et le travail collaboratif
- 🕒 Exercices pédagogiques, outils pour se acquérir davantage de confiance et développer sa communication
- 🕒 Exposés, échanges et décryptages à propos de situations vécues par les participants
- 🕒 Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : Toute personne souhaitant développer ou améliorer sa communication en face à face ou en public

Prérequis : aucun

Profil Formateur : Hubert Gentils, formateur et coach certifié en développement relationnel

Durée : 3 jours (intra) : 2 jours consécutifs, intersession, 1 jour , 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 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

- Exercices pédagogiques, outils pour mieux se connaître et mieux gérer ses émotions et ses réactions face à un stress
- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- 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 anticiper et diminuer son stress

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach en développement relationnel

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 n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

Formation Intra entreprise

« Gestion des conflits »

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, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- 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

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

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach en développement relationnel

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 n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

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

- Formation centrée sur la pratique, l'expérimentation des outils transmis et le travail collaboratif
- Exercices pédagogiques, outils pour mieux se positionner et apprendre à restaurer sa confiance et son estime
- Exposés, échanges et décryptage de situations vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant développer son estime et sa confiance

Prérequis : aucun

Profil Formateur : cette formation est animée par Hubert Gentils, formateur et coach en développement relationnel

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 n°enregistrement OF : 27 58 00770 58

Formation intra entreprise

« Développer des relations positives »

Objectifs

- 🕒 Développer une communication constructive
- 🕒 Favoriser des relations, interpersonnelles ou d'équipe, positives sur le long terme
- 🕒 Apprendre à percevoir davantage positivement son quotidien
- 🕒 Apprendre à mieux se connaître

Contenu

🌱 Favoriser l'empathie ainsi que des échanges clairs et efficaces

- Mettre en place une écoute active
- S'affirmer tout en étant disponible pour l'autre

🌱 Instaurer des relations positives sur le long terme

- Etablir une relation, interpersonnelle ou d'équipe, de confiance
- Appréhender plus positivement son relationnel

🌱 Mieux connaître son fonctionnement intérieur

- Comprendre l'incidence de notre filtre de perception
- Prendre en compte et gérer ses émotions
- Appréhender son quotidien de façon plus positive

🌱 Gérer les tensions relationnelles

- Identifier les sources potentielles de tensions
- Apprendre à prévenir et résoudre les tensions

Pédagogie

- Formation centrée sur la pratique et le travail collaboratif
- Exercices pédagogiques, outils pour mieux se positionner et positiver sa relation
- Apports, échanges et décryptage à propos de situations vécues par les participants
- Mises en situations débriefées

Profil Stagiaire : toute personne souhaitant améliorer la qualité de son relationnel et son assurance

Prérequis : aucun

Profil Formateur : formateur et coach certifié en développement relationnel

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 n°enregistrement OF : 27 58 00770 58