



STRESS

Institution et Entreprise



**Gestion d'équipe & résolution
de conflits**



**Prévenir, gérer, réduire le
stress**



**Coaching individuel
& Burn-out**



**Coaching d'équipes
interculturelle**

Entreprise vivante

La dynamique de succès, les dysfonctionnements, les crises, les restructurations font **partie d'une entreprise vivante**. À la base de tout dysfonctionnement ou crise, il y a une ou plusieurs personnes.

Toute crise telle que restructuration, licenciement, changement de managers ou de production, etc. sont des événements perturbateurs, car ils introduisent des tensions psychiques importantes dans la vie des employés d'une entreprise.

Ces tensions peuvent générer soit une dynamique positive, soit une dynamique négative. Les aspects négatifs d'une crise peuvent anéantir tout ou partie du bénéfice que la société escomptait du changement.

En principe, si les problèmes relationnels ne sont pas résolus, la crise se prolonge, les problèmes s'incrument et paralysent le bon fonctionnement de l'entreprise, et le coût du changement s'élève de plus en plus (courbe de rétroaction positive).

La crise peut être un fabuleux tremplin qui introduit une dynamique de succès, mais elle peut également être un traumatisme plus ou moins important pour l'entreprise et son personnel, car elle risque d'introduire la méfiance, des conflits entre employeur et employé, des conflits entre niveaux hiérarchiques, entre personnes en concurrence. Ces conflits créent souvent des tensions propices à l'accumulation d'erreurs, des rigidités, du laxisme, de la passivité, du sur stress, de l'absentéisme, des maladies.

Pire, l'ambiance peut s'altérer et devenir cauchemardesque pour beaucoup de collaborateurs, la méfiance l'emporter sur la confiance, chacun craignant l'autre; la saine concurrence se transforme alors en concurrence féroce et autodestructrice.

Au lieu que les énergies des employés soient mobilisées pour conquérir des parts de marché, elles sont absorbées par des luttes internes. Les meilleurs éléments vont dès lors chercher du travail ailleurs. La crise peut devenir rapidement la cause de mauvais fonctionnements, source de pertes financières. **Gérer le personnel, c'est** s'occuper des éléments de base de l'entreprise sans lesquels rien ne serait possible.

PRÉVENTION : PRIMAIRE ET SECONDAIRE

Maintenir une société en bonne santé (prévention primaire):

La meilleure garantie de maintenir une société en bonne santé, c'est de veiller à la bonne forme psychique, intellectuelle et physique des éléments de base qui la composent, et tout particulièrement des cadres. C'est une manière efficace de diminuer les conflits et d'optimiser les compétences.

La formation continue permet un développement intellectuel, l'activité physique (notamment le sport), permet de maintenir le corps en bonne forme, le développement personnel favorise un bon équilibre psychoaffectif ainsi qu'une meilleure connaissance de soi et des autres.

Restructuration (prévention primaire et secondaire):

Si une restructuration est nécessaire dans une entreprise, il est important d'intervenir, sur le plan psychologique auprès des employés, en préparant, avant le début de la restructuration, le personnel au changement.

Il est également important pendant et après la restructuration de travailler sur la diminution du stress que produit inévitablement un tel événement et sur le maintien de la relation de confiance entre employeur et employé.

Dysfonctionnement (prévention secondaire):

Identifier rapidement les problèmes au travail et les traiter immédiatement et de manière efficace permet de réduire la nécessité d'une intervention spécifique ultérieure lourde.

Ceci permet de prévenir le dysfonctionnement de l'employé, les erreurs, l'absentéisme, les soins médicaux, la prise de médicaments psychotropes, et d'augmenter ainsi le bon fonctionnement de l'entreprise et de ce fait sa rentabilité.

Destiné aux entreprises.

Certaines situations conflictuelles vous mettent dans des tensions et favorisent l'émergence, d'émotions, telle que la colère. Ces situations vous affectent. Elles altèrent votre vision de la situation... souvent négativement.

Vous avez tendance à vous replier sur vous-même.

Vous vous retrouvez alors seul-e .

Ou

Vous avez de la difficulté à vous organiser face aux urgences, vous êtes toujours sous pression.

Vous avez de la difficulté à élaborer des stratégies.

Vous êtes pris par le temps.

Vous avez des difficultés dans la gestion des relations avec votre personnel.

Vous voulez réfléchir à votre pratique professionnelle, vous sentir mieux dans votre profession, améliorer votre efficacité et la rentabilité de votre service, de votre entreprise

A propos de formateur

Alpha Grace a des expériences diverses dans de nombreux postes dans des institutions culturelles, sociales et santé communautaire, comme gestionnaire, responsable et chef. Il a également une expérience d'assistant à l'université, d'enseignant et de formateur d'adultes.

*Depuis plus de 20 ans, il effectue, des **thérapies individuelles**, de **couples et de familles**, du **coaching** pour des personnes travaillant dans des entreprises et des institutions.*

*Il a supervisé de nombreuses analyses d'institution. Rompu à **l'analyse systémique** et à la **gestalt-praxis**, spécialiste du développement personnel et spirituel, il a permis à beaucoup de personnes de développer leurs potentialités.*

Formateur d'adultes, il a animé durant de nombreuses années des groupes de «connaissance de soi», «d'affirmation de soi» et «de gestion du stress». Il effectue des mandats pour tout ce qui a trait aux relations humaines et au développement personnel des collaborateurs d'une entreprise.

Il est bilingue, français - anglais. Particularité: se sent à l'aise dans et avec les situations de crise.

Conditions

Les consultations psychothérapeutiques sont en partie remboursées par l'assurance complémentaire (renseignez-vous auprès de votre assurance).

Annulation d'entretiens : Les entretiens auxquels vous n'êtes pas venu, mais qui ont été agendés sont dus et ils sont à votre charge.

Déplacement d'entretien : Un entretien peut être déplacé 48 heures à l'avance si les disponibilités du thérapeute le permettent. Si aucun autre rendez-vous ne peut être fixé et que la personne ne vient pas, le montant de l'entretien reste dû.

Le paiement se fait de main à main, à la fin de chaque séance, une facture acquittée vous est remise à la fin du mois.

Techniques et méthodes thérapeutiques

Nous fonctionnons tous en activant notre système nerveux. Le bien-être est l'expression de l'équilibre fonctionnel de notre système nerveux (homéostasie). Souvent, nous quittons ce fonctionnement équilibré et commençons à dysfonctionner. Quand nos dysfonctionnements deviennent trop importants et que nous avons de la difficulté à rétablir notre équilibre par nous-mêmes en puisant dans nos facultés de résilience, nous devons faire appel à une aide extérieure, parfois à des thérapeutes correctement formés.

Toutes les thérapies ont pour but de rétablir un bien-être général satisfaisant; elles ont donc pour objectif premier de rétablir un équilibre fonctionnel neuronal approprié. On peut dès lors conclure que le système nerveux est le dénominateur commun de toutes les thérapies, bonnes ou mauvaises. Les différences entre thérapies, leur originalité et leur efficacité, viennent de la méthode utilisée.

Certaines méthodes seront efficaces, d'autres seront inefficaces, voire dommageables. Les thérapies (qui me paraissent) les plus efficaces sont celles qui, à travers leur *évolution, ont démontré leur efficacité*. Ce sont celles aussi qui activent le plus directement les processus nerveux chez le patient et permettent d'effectuer des changements pour rétablir un équilibre fonctionnel adéquat.

Ces changements sont parfois rapides, mais ont besoin, bien souvent, d'un certain temps pour s'implémenter et devenir efficaces. Puisque chaque personne est différente sur le plan neuronal et éducationnel et que la vitesse et la capacité de fonctionnement de chacun diffèrent, certains patients accéderont plus rapidement aux changements désirés.

On peut en conclure que, plus le thérapeute parviendra à mobiliser la capacité de résilience d'une personne, plus la thérapie risque d'être efficace et courte. Le thérapeute qui connaîtra bien le fonctionnement et les processus neurologiques pourra pousser la personne qui vient en thérapie (patient) à activer ses propres mécanismes, afin de permettre à cette dernière d'arriver plus rapidement et plus efficacement au bien-être.

Pour être complet, une ultime étape reste à franchir en fin de thérapie; c'est le partage du savoir. Il s'agit de s'assurer que le patient a une connaissance de lui-même et un savoir-faire suffisants pour arriver à activer et à développer ses propres capacités de résilience sans avoir à recourir sans cesse au thérapeute.

Autrement dit, le patient doit être capable de gérer ses conflits internes par lui-même ainsi que ses dépendances aux autres. Savoir rétablir par soi-même son bien-être est une mesure de prévention de la santé. La personne traitée par des soignants doit changer, passer du statut de patient à celui de résilient actif, qui prend en main sa santé.