

# GESTION DE VIE - GESTION D'ENTREPRISE

## 7 CONFÉRENCES D'IMPACT - Pour une entreprise humaine

### 1 - PRODUCTIVITÉ ET BIEN-ÊTRE, EST-CE POSSIBLE? COMMENT SE FIXER DES OBJECTIFS « ÉCOLOGIQUES »

- Vous aimeriez prendre de meilleures décisions?
- Vous voulez développer une plus grande résistance au stress et avoir plus d'énergie?
- Vous aimeriez atteindre de meilleurs résultats en travaillant moins?
- Vous voulez augmenter votre motivation et celle de vos employés?
- Vous voulez comprendre quel est le secret des leaders remarquables et performants.
- Vous avez l'impression de réussir... mais de passer à côté?

#### Objectifs de la présentation :

- Connaître les 7 caractéristiques d'un objectif gagnant
- Apprendre à se fixer des objectifs viables et vivables
- Comprendre et appliquer des stratégies simples et efficaces pour atteindre ses objectifs
- Augmenter sa qualité de prise de décisions et la résolution de problèmes
- Mieux gérer et prioriser ses objectifs
- Parvenir à augmenter sa motivation pour atteindre ses objectifs
- Augmenter sa résistance au stress et son niveau d'énergie grâce aux plus récentes recherches sur le sujet

**Grâce aux plus récentes découvertes en psychologie sur le fonctionnement du cerveau, de nouvelles stratégies permettent d'optimiser votre productivité et votre bien-être et ainsi développer votre leadership.**

Avec l'application d'outils concrets provenant de la psychologie positive, de l'intelligence émotionnelle et du neuro-leadership, l'atteinte des objectifs personnels et professionnels devient accessible.

#### POURQUOI VISER « BIEN-ÊTRE ET PRODUCTIVITÉ »?

#### Il semblerait qu'il y a 2 grands malheurs dans la vie :

- Ne pas atteindre ses buts... et parfois les atteindre (source inconnue)
- Le rôle de se fixer des objectifs est de satisfaire nos besoins, de manière à ce que nous puissions vivre une vie en harmonie et en équilibre, tout en développant son plein potentiel. Ceci correspond à ce que nous sommes : nos valeurs, nos croyances, nos forces, nos faiblesses ainsi que nos ressources.



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**  
*Psychologue du travail  
Conférencière  
Coach d'affaires*

pierrette@pierrettedesrosiers.com  
www.pierrettedesrosiers.com

☎ 819 849-9016  
📠 819 849-9421

849, Rang 10  
St-Herménégilde, QC  
JOB 2W0

Apprendre à se fixer des buts réalistes, atteignables et appropriés est un des éléments-clés du succès, dans la vie personnelle autant que dans la vie professionnelle. Des buts sains nous stimulent et nous rendent heureux ainsi que les gens qui nous entourent. On dit souvent que l'échec se définit en grande partie, par le manque d'aptitude à se fixer des buts, ou encore par une mauvaise planification de la mise en action.

Les recherches des dernières années sur le comportement humain, tel que la neuroscience, nous permettent de mieux comprendre comment les gens qui réussissent se fixent des buts, mais aussi comment ils passent à l'action. La réussite de ce que l'on entreprend n'est pas un accident, ni dû au hasard. Elle se prépare, se planifie, se visualise et conséquemment, se programme.

Dans cette conférence il sera question des critères des objectifs, mais aussi des compétences personnelles-clés, pour les atteindre: la confiance en soi, l'autodiscipline, la motivation, la persévérance.

Cette présentation vise donc à se donner des moyens, des outils et des stratégies concrètes pour évaluer, mettre en place et atteindre des objectifs sains et écologiques pour soi, pour les autres et pour notre environnement tout en améliorant son bien-être et sa satisfaction de vie.

## **2 - INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE, RELÈVE ET TRANSFERT D'ENTREPRISE**

### ***DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES, POUR RÉCOLTER UN BON TRANSFERT! SAVOIR UTILISER LES ÉMOTIONS, POUR MIEUX RÉUSSIR***

- Quel est le secret d'un transfert réussi ?
- Vos émotions: meilleures alliées ou pires ennemies lors du transfert d'entreprise?
- Connaissez-vous les facteurs qui influencent le succès lors d'un processus de transfert ?
- Connaissez-vous l'impact des émotions lors d'un transfert d'entreprise ?
- Quelles sont les compétences clés que vous devez posséder pour un transfert réussi ?
- Comment peut-on les développer ?

#### **Objectifs de la conférence :**

- Mieux saisir pourquoi et comment les compétences émotionnelles déterminent le succès d'un transfert d'entreprise.
- Comprendre comment mieux percevoir, développer et gérer ses émotions permet de prendre de meilleures décisions et de mieux atteindre ses objectifs personnels et professionnels.
- Apprendre à appliquer des stratégies concrètes pour développer son quotient émotionnel (QE) : plus le QE est élevé, plus on réussit.
- Comprendre comment les meilleurs leaders utilisent leurs compétences émotionnelles pour influencer et guider les individus.

#### **Augmentez votre leadership et votre influence en développant vos compétences émotionnelles**

Au travail, les recherches indiquent que 81 % des compétences qui distinguent les gestionnaires et les leaders remarquables, sont reliées à l'intelligence émotionnelle. Les recherches démontrent très clairement que le quotient intellectuel (QI) ne suffit pas à expliquer les différences de performances entre les gestionnaires et les entrepreneurs.

Lors d'un transfert, les planifications fiscales, légales, financières sont souvent bien considérées. Toutefois, il est de plus en plus reconnu que les échecs de transfert d'entreprise sont davantage reliés aux dimensions humaines. Selon plusieurs spécialistes, les compétences émotionnelles seraient jusqu'à 2 fois plus importantes pour expliquer le succès en affaires que le quotient intellectuel et les connaissances techniques.

Les compétences émotionnelles sont définies comme « la capacité d'utiliser ses émotions et celles des autres dans certaines situations afin d'atteindre et de réaliser ses objectifs personnels et/ou professionnels ». La personne qui sait percevoir et gérer ses émotions et celles des autres prend de meilleures décisions, concrétise ses projets et s'entend mieux avec les autres.

Les domaines d'application de l'intelligence émotionnelle sont multiples dont la capacité à prendre des décisions, la communication, la gestion des conflits, la mobilisation d'une équipe et les relations familiales.

Dans cette conférence nous verrons donc, quelles sont les compétences émotionnelles clés, comment et pourquoi l'utilisation de celles-ci peut être un levier lors du transfert d'entreprise et comment leurs absences entraînent inévitablement l'échec du transfert.

### 3 - BONHEUR - QUAND LE BONHEUR PREND LE CHAMP: COMMENT AUGMENTER SON QUOTIENT DE BONHEUR

- Le bonheur est-il encore possible ?
- Êtes-vous en train de passer à côté de votre vie ?
- Plus de satisfaction et encore plus de bonheur, ça vous intéresse ?

#### Objectifs de la conférence :

- Identifier et comprendre les facteurs qui influencent notre bonheur: démêler le vrai du faux
- Appliquer des stratégies simples et concrètes pour augmenter sa satisfaction de vie et augmenter son quotient d'aptitude au bonheur (QAB)
- Connaître l'équation du bonheur
- Comprendre comment l'argent, le succès et la vie de famille affectent-ils le bonheur?
- Identifier les 3 écarts qui nous séparent du bonheur
- Découvrir les caractéristiques des gens heureux

Le bonheur ne survient pas à l'improviste. Il doit être préparé, cultivé et protégé. Selon plusieurs experts et philosophes, il ne dépend pas de conditions externes, mais plutôt de la façon dont celles-ci sont interprétées. « *Le matérialisme est un poison pour le bonheur* » déclare Ed Diener, psychologue à l'université de l'Illinois. Les gens soi-disant « plus fortunés », sont souvent moins heureux que ceux qui refusent de se laisser tenter par l'accumulation des biens et par la consommation à outrance. Ce n'est pas en créant de nouvelles situations qu'on atteint le bonheur, mais plutôt en modifiant nos attitudes, nos attentes et notre état d'esprit.

Livrée avec humour et perspicacité, cette conférence, inspirée du nouveau courant de la psychologie positive, propose une réflexion sur le cheminement vers le bonheur et sur les obstacles qui, jalonnant notre route, risquent de nous faire prendre le champ...

#### **4 - GESTION DU STRESS ET PRÉVENTION DU *BURNOUT***

### **UNE VACHE STRESSÉE, ÇA NE DONNE PAS DE LAIT ! : MIEUX GÉRER LE STRESS, POUR MIEUX RÉUSSIR**

- Plus capable de recharger votre batterie ?
- La conciliation travail-famille, est-ce que ça existe ?
- Connaissez-vous les 10 attitudes des gens trop stressés ?
- Serez-vous la prochaine victime du « burnout » ?
- Vous désirez reprendre le contrôle de votre vie ?

#### **Objectifs de la conférence :**

- Identifier les symptômes du stress chronique
- Porter une attention particulière aux conséquences réelles du « mauvais stress » sur sa vie, son entourage et son entreprise
- Reconnaître les principaux symptômes associés au stress
- Développer des techniques efficaces d'une saine gestion du stress
- Connaître les 5 profils des candidats au « burnout »
- Reconnaître les 10 attitudes des gens stressés
- Adopter des attitudes et des comportements qui favorisent une vie saine et stimulante.

Le stress est omniprésent dans notre vie, on ne peut y échapper. On demande toujours plus et la performance est constamment au rendez-vous. Au bon dosage, la quête de la réussite nous stimule, mais au-delà d'une certaine limite, cette poursuite de la performance peut entraîner un stress chronique, qui nous épuise et empoisonne notre vie personnelle et professionnelle. En outre, cette tension finit par paralyser la motivation, la productivité et la joie de vivre.

Cette conférence vise à aider les employés à mieux gérer le stress ainsi qu'à mieux concilier travail-famille. En établissant leurs limites face au stress et en déterminant des outils pratiques pour le gérer convenablement, ceux-ci seront mieux préparés à atteindre un meilleur équilibre de vie.

## 5 - MIEUX PRENDRE DES DÉCISIONS

### DÉCISION D'AFFAIRES OU DÉCISION D'ENFER ? COMMENT CALCULER L'INCALCULABLE, LORS D'UNE DÉCISION D'AFFAIRE

*«Ça devait pourtant être super, mais c'est devenu l'enfer...»*

- Pourquoi certaines « bonnes » décisions d'affaires se transforment-elles avec le temps, en décisions d'enfer?
- Vous voulez prévenir plutôt que guérir ?
- Vous désirez rester en affaires... et heureux de l'être ?

#### **Objectifs de la conférence :**

- Mieux comprendre l'ensemble des facteurs et paramètres qui influencent la viabilité d'un projet
- Savoir évaluer les dimensions, caractéristiques et constituantes non chiffrables d'un projet
- Savoir poser les bonnes questions aux bonnes personnes, avant de lancer un projet, plutôt qu'après

De façon générale, il y aurait 19 entreprises sur 20 qui ferment leur porte, avant d'avoir atteint l'âge de 10 ans. On sait aussi que 70% des entreprises familiales ne survivent pas jusqu'à la deuxième génération et 90 % jusqu'à la troisième. Comment expliquer que trop de projets qui ont été analysés sous tous les angles techniques et économiques s'avèrent très difficiles et parfois se soldent par un échec, dans la réalité ? Malgré tous nos calculs, nos prévisions et les experts qui abondent pour nous conseiller, il semble y avoir une grande différence entre ce que nous planifions et imaginons sur papier, et ce qui arrive... dans la vraie vie.

Dans un projet d'affaire, on ne doit pas se limiter aux considérations techno-économiques et aux facteurs de rentabilité. Il est préférable, voire même vital, de tenir compte de nos valeurs personnelles, nos motivations, nos ressources, nos limites et nos objectifs de vie ainsi que de ceux de notre couple et de notre famille.

Cette conférence explore donc les aspects qui sont souvent oubliés dans les projets d'affaires afin que l'on puisse non seulement demeurer en affaires... mais heureux de l'être.

## **6 - COMMUNICATION ET GESTION DE CONFLITS QUAND LE CHIENDENT EST PRIS DANS LE CHAMP : COMMENT CULTIVER DE BONNES RELATIONS ET RÉCOLTER LE FRUIT DE NOS EFFORTS DANS L'ENTREPRISE**

*« Je lui parle, mais il ne comprend jamais rien. »*

Il n'est pas donné à tout le monde de bien communiquer, et sans communication, il s'avère alors difficile, d'établir de bonnes relations.

- Les conflits affectent votre vie personnelle et professionnelle?
- Comment dire les bonnes choses, aux bonnes personnes, au bon moment ?
- Vous voulez connaître les secrets des meilleurs communicateurs?

### **Objectifs de la conférence :**

- Mieux communiquer pour : mieux gérer sa vie personnelle et professionnelle, diminuer le stress des relations interpersonnelles, augmenter l'efficacité et la rentabilité de l'entreprise.
- Décrypter les codes d'une communication claire, nette et efficace.
- Saisir les peurs cachées à un manque de communication.
- Comprendre les facteurs personnels qui influencent la communication.

Le défi de la communication est important pour tout le monde mais au sein d'une entreprise familiale, le défi s'avère majeur. Parler pour se faire comprendre et comprendre l'autre, c'est ce que tout le monde recherche. Toutefois, cela n'arrive pas seul et ne vient pas naturellement. La communication est une habileté qui se développe et s'acquiert avec des connaissances, des techniques et de la pratique. Cette conférence vise donc à établir les bases d'une saine communication, afin de sensibiliser et outiller les participants, à une communication constructive.

## **7 - COMMENT MOTIVER LES EMPLOYÉS AVEC QUOI FERTILISEZ-VOUS ? COMMENT MOTIVER LES EMPLOYÉS**

- Vous êtes dépassé par la nouvelle génération?
- Les générations X et Y: est-ce possible de les motiver, et comment ?
- Êtes-vous un patron motivant ou étouffant ?
- Comment parvenir à la formule gagnante : employé motivé = satisfaction + rendement + rétention ?)

### **Objectifs de la conférence :**

- Comprendre les facteurs qui influencent la motivation : ce qui appartient au patron versus ce qui appartient à l'employé
- Connaître le rôle de l'intelligence émotionnelle dans la motivation
- Comprendre le rôle du patron dans la motivation des employés
- Comprendre l'interaction entre : satisfaction des employés, motivation au travail, rendement amélioré et rétention supérieure
- Identifier les facteurs-clés de motivation et de démotivation chez les employés des générations X et Y
- X : qui sont-ils, que veulent-ils et comment les motiver ?
- Apprendre à créer un environnement, où les employés sont motivés
- Mettre en place des stratégies pour augmenter la satisfaction et la motivation des employés.

La gestion des ressources humaines est une, sinon la fonction la plus difficile, selon l'ensemble des gestionnaires et entrepreneurs. Un des grands défis est la motivation. Sans motivation, impossible d'atteindre ses objectifs. La motivation, c'est ce qui donne au comportement ou à l'action, son énergie, sa direction et sa persistance.

Comment peut-on motiver et jusqu'où, peut-on réellement « mener » cette motivation face aux employés et aux gens de notre entourage? Y a-t-il plusieurs sources de motivation? Pourquoi et comment certains entrepreneurs semblent avoir une main-d'oeuvre constante et performante tandis que d'autres, ont un taux de roulement des plus élevés? Quels sont les facteurs les plus déterminants de la motivation et quel est le rôle du patron envers cette dernière? Doit-on agir différemment avec la nouvelle génération? Si oui, comment? Voilà autant de questions qui seront abordées, dans cette conférence.