



JÉRÔME DROUARD

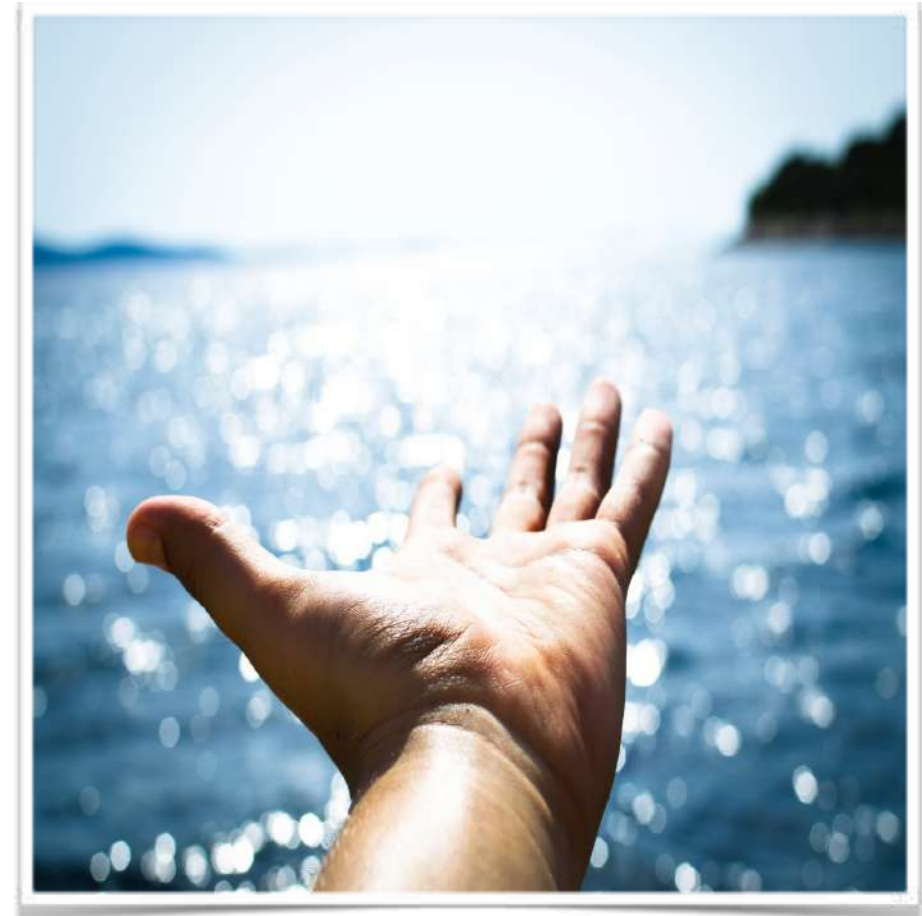
www.jerome-drouard.com

jerdrd@gmail.com

+33 (0) 7 85 71 98 29

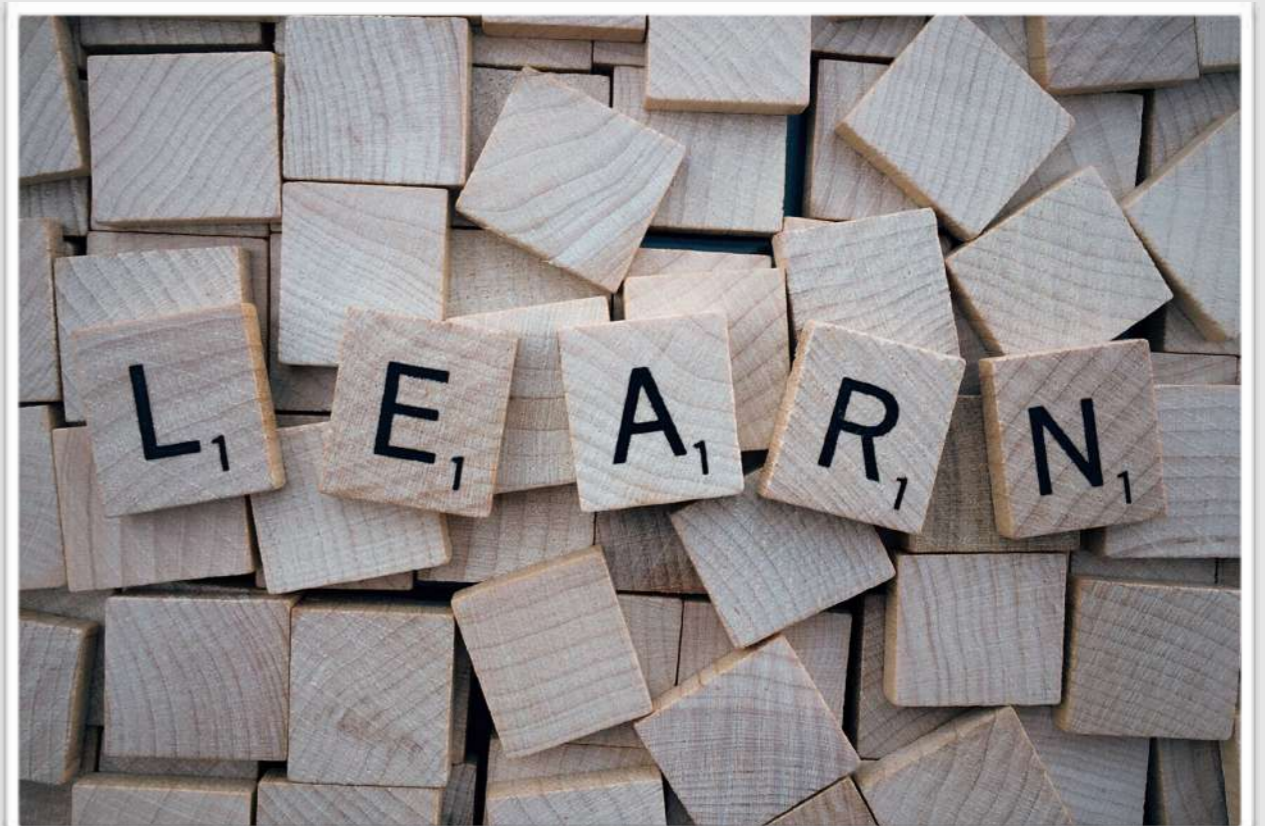
OFFRES CONSULTING

1. Formations
2. Accompagnement collectif - l'équipe
3. Santé et bien-être au service de l'entreprise
4. Accompagnement individuel



1. Exemples de formations

- Réussir mon projet professionnel
- Devenir plus efficace pour accroître mon activité
- Le stress, moi et les autres
- L'intelligence émotionnelle
- Diminuer ma charge mentale



Je construirai une formation adaptée à votre besoin

Réussir mon projet professionnel

« Ma vie est mon message. »

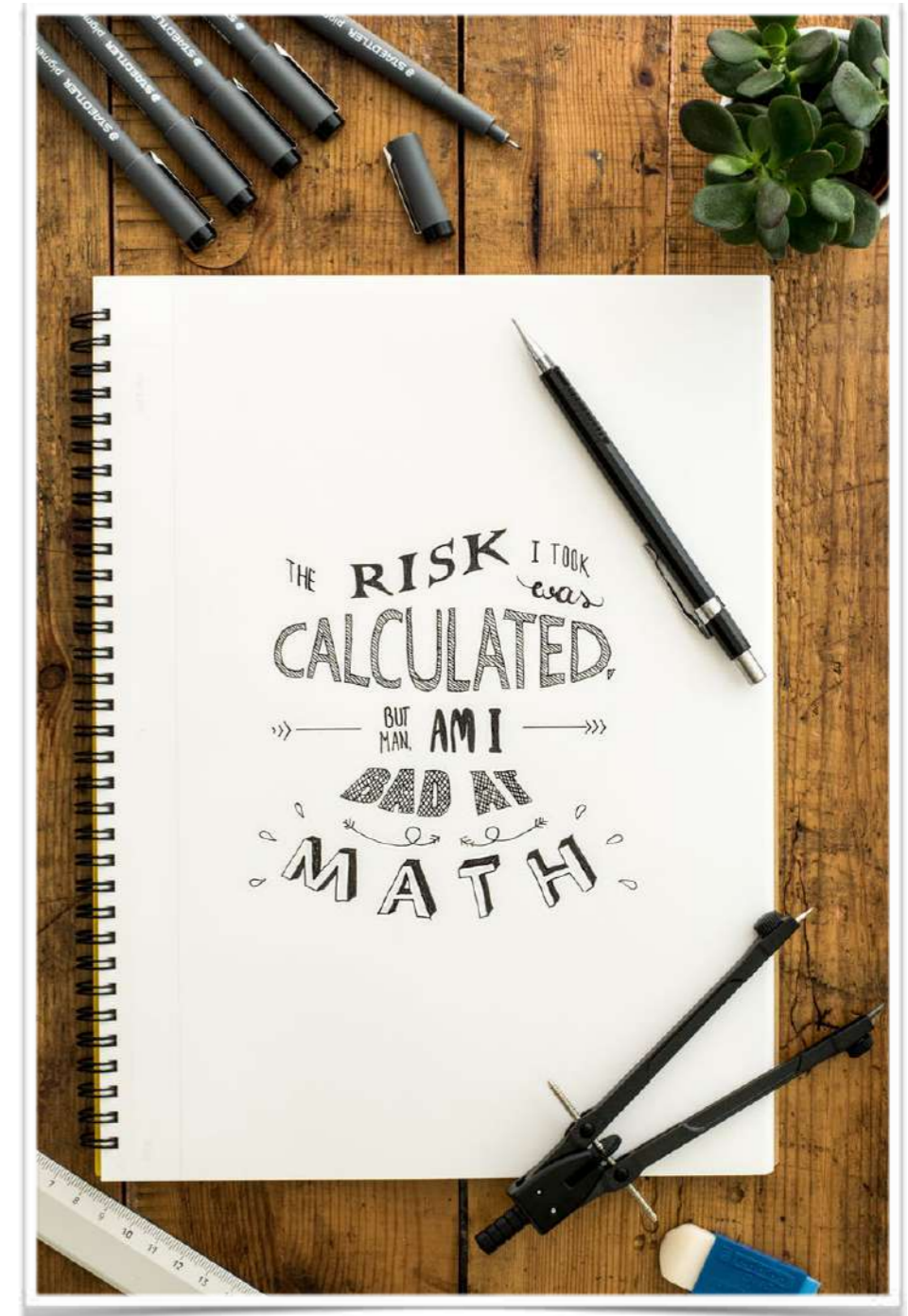
Mahatma Gandhi

Le monde évolue, l'être humain aussi...

Notre parcours, le contexte dans lequel nous nous développons, nos motivations, nos valeurs...évoluent sans cesse. Cela peut nous conduire à opérer des changements avec leur lot de craintes, de doutes, de peurs, et ce sentiment d'être perdu ou dépassé.

En tant que participant à cette session, j'apprends à :

- Clarifier mon projet, ma vision, mes ambitions, mes objectifs
- Travailler le sens que je donne à ma pratique professionnelle (motivations...)
- Définir et aligner mes valeurs à mon projet et à mes actions
- Définir le plan d'action pour atteindre ce qui est important pour moi
- M'entraîner pour être efficace



Devenir plus efficace pour accroître mon activité

« Je n'ai pas échoué des milliers de fois, j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné. »

Thomas Edison



Être dans un fonctionnement automatique dans son quotidien est fréquent, mais pour innover, se développer et prendre des décisions opportunes il convient de savoir y sortir.

Si, à cela s'ajoute une perte de sens, notre développement se sclérose (créativité, innovation, zone de confort, adaptabilité...) et l'efficacité diminue.

Osez prendre du recul et bousculez vos habitudes !

En tant que participant à cette session, j'apprends à :

- Clarifier mes projets, ma vision, mes ambitions, mes objectifs
- Identifier mes besoins
- Identifier mes motivations et les potentialiser
- Être « câblé-e » vers ma réussite
- Passer de l'idée à l'action
- Mettre en place un plan d'action individualisé pour aligner mes besoins, mes motivations et mes objectifs

Le stress, moi et les autres

« Le stress = stressseurs X stressabilité. »

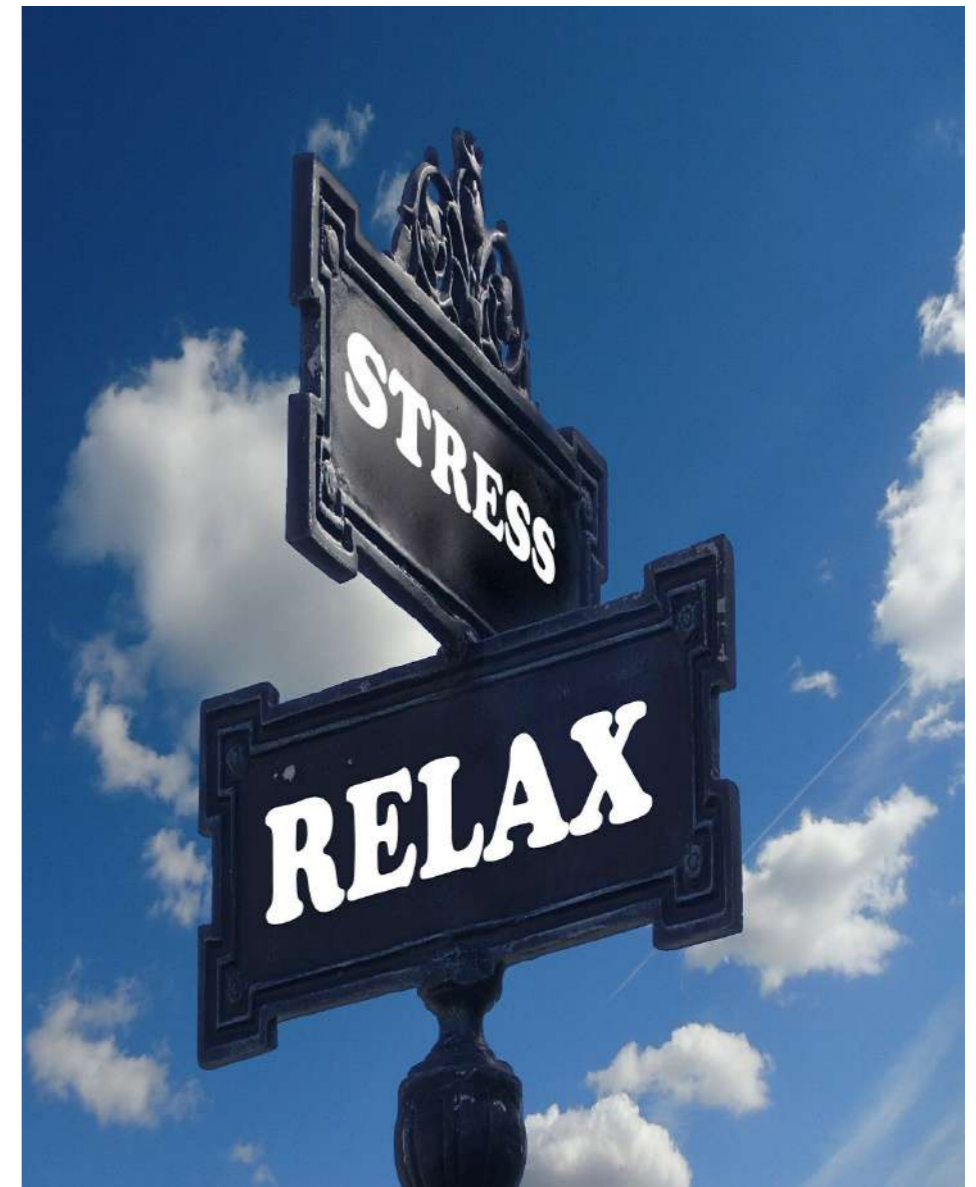
Jacques Fradin

Le stress peut être défini comme une réaction physiologique, psychologique et comportementale pour faire face et s'adapter à toute situation. Cette réaction permet la mobilisation de l'énergie indispensable à l'action. Cependant, ses conséquences peuvent être multiples et doivent être gérées.

Identifier et comprendre ses agents stressants pour mieux y faire face, conserver son point d'équilibre et rester efficace.

En tant que participant à cette session, j'apprends à :

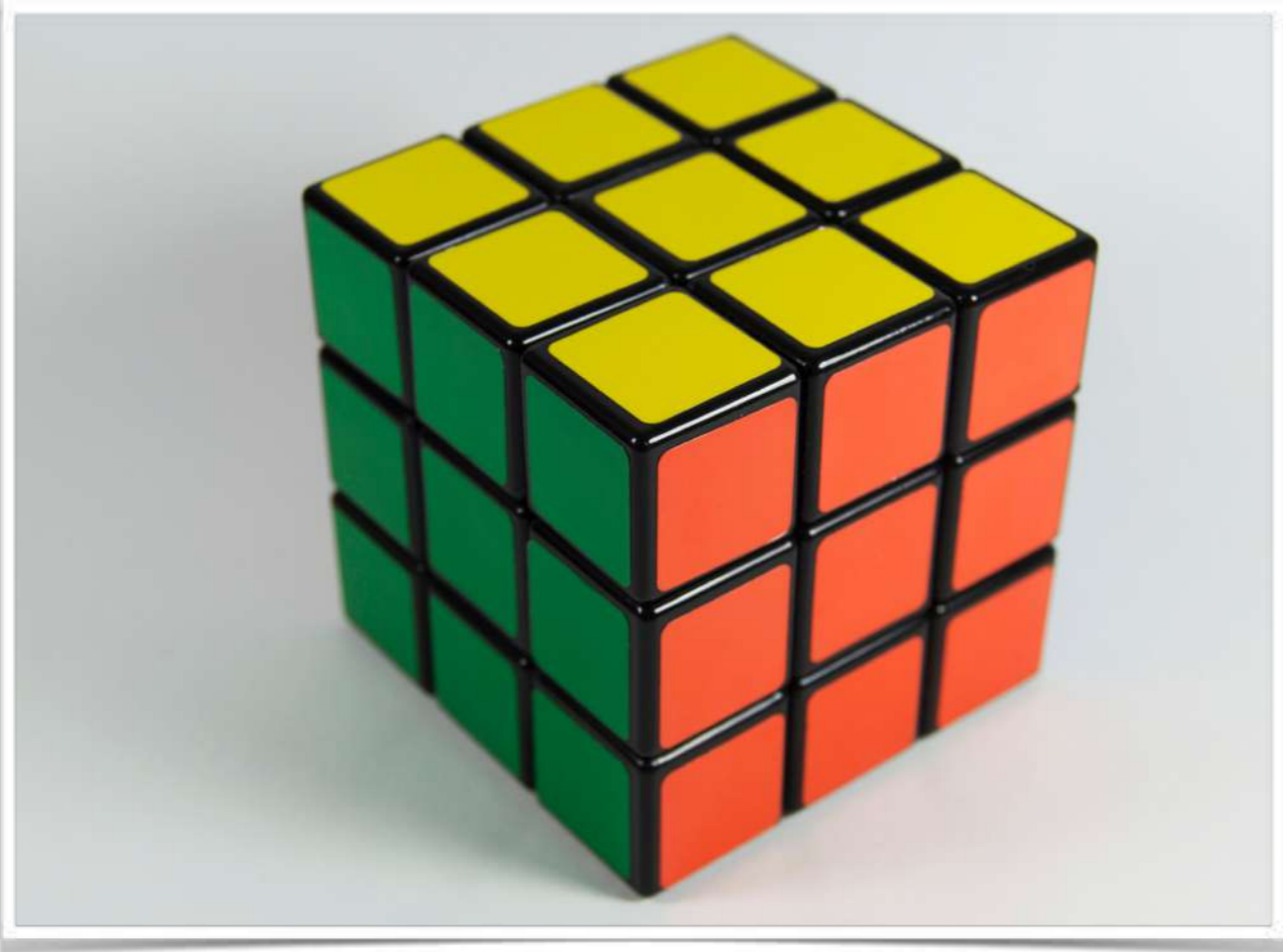
- Identifier mes agents stressants et ceux des autres
- Identifier les émotions associées et y faire face
- Gérer mon anxiété pour être plus efficace
- Améliorer la gestion relationnelle du stress - acquérir la compétence



L'intelligence émotionnelle

« L'inhibition cognitive est la clé de notre intelligence. »

Olivier Houdé



Salovey, Mayer, Bar-On, Goleman, Houdé... ont comme point commun d'avoir mis en perspective que l'intelligence est multiple.

L'intelligence émotionnelle (IE) permet de saisir les subtilités et les blocages d'une relation, de parfaire sa communication, de s'adapter et d'améliorer ses relations sociales.

Améliorer son (IE), c'est s'assurer de sa propre réussite, tout en tenant compte de son environnement et ses objectifs.

En tant que participant à cette session, j'apprends à :

- Mettre mon intelligence émotionnelle (IE) au cœur de mes actions
- Apprendre à identifier mes émotions et les utiliser efficacement
- Obtenir une grille de lecture des mécanismes cérébraux en lien avec l'IE
- Identifier chez moi et mon interlocuteur des clés pour une meilleure relation

Diminuer sa charge mentale

Eugène Ionesco: « Rien ne me décourage, pas même le découragement. »

Le sentiment de manquer de temps, de devoir tout faire dans l'urgence, l'impression d'être toujours débordé, d'avoir 1001 choses à faire, faire des "to do lists" mais ne jamais arriver au bout, se comparer aux autres et culpabiliser parce qu'on n'y arrive pas...le cerveau sature !

La gestion de cette charge mentale peut devenir une source de difficultés. De façon invisible, elle amène des pensées permanentes et des émotions pouvant devenir difficile à réguler.

Apprenons à fonctionner différemment !



En tant que participant à cette session, j'apprends à :

- Effectuer un état des lieux de ma charge mentale
- Clarifier mes projets, ma vision, mes ambitions, mes objectifs
- Équilibrer ma pyramide moyens/exigences (mes priorités)
- Mieux réguler mon quotidien