



AGILITEZ! VOUS

- Softskills -



LES PENSÉES
NE SONT PAS
DES FAITS

Ce dont vous avez besoin pour suivre cet atelier



- **Votre attention** → pas d'ordi, pas de de mobile jusqu'à 20h30
- **Votre énergie** → changer régulièrement de posture si vous avez besoin
- **Exercice** → ne pas se prendre au sérieux, vous êtes là pour apprendre. Vous avez le droit de vous planter

*Si tu n'es pas capable de faire le pire,
tu n'es pas capable de faire le meilleur.*



ESPACE DE RESPIRATION

Tour d'ouverture – check-in

- Comment je me sens?
- Qui suis-je et qu'est-ce qui m'amène ici?

Marc Mathys



Manon Pétermann



Lorain Blétry



David Matthey-Doret



Sophie Conchon



Davide Prudente



Corina Lupu



Ginger Rossel



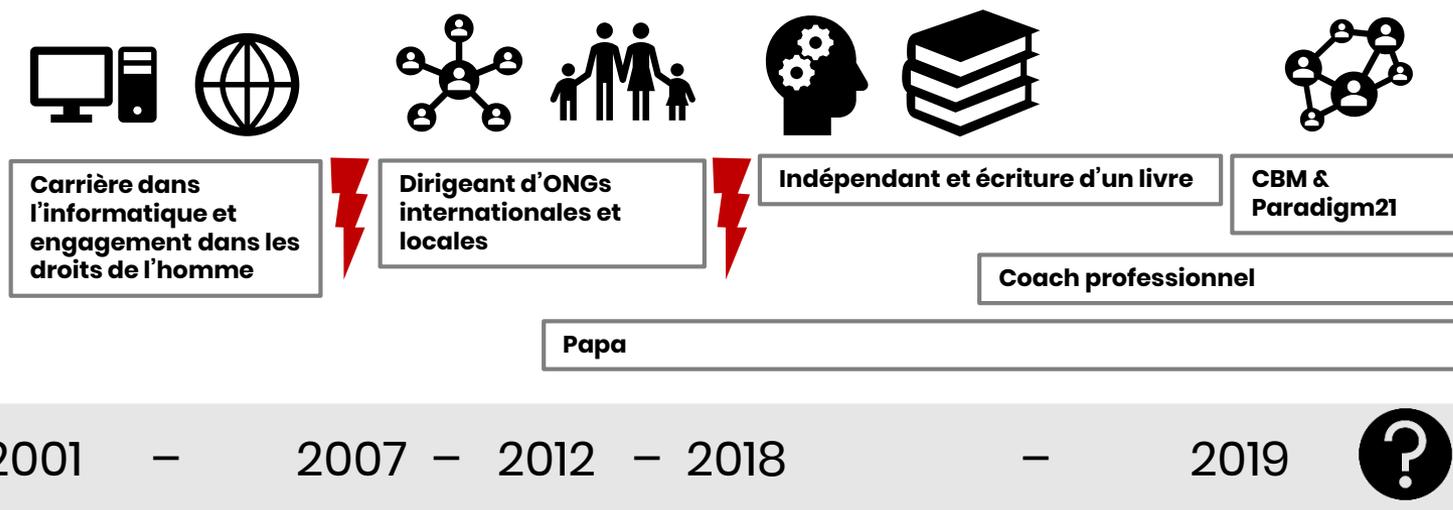
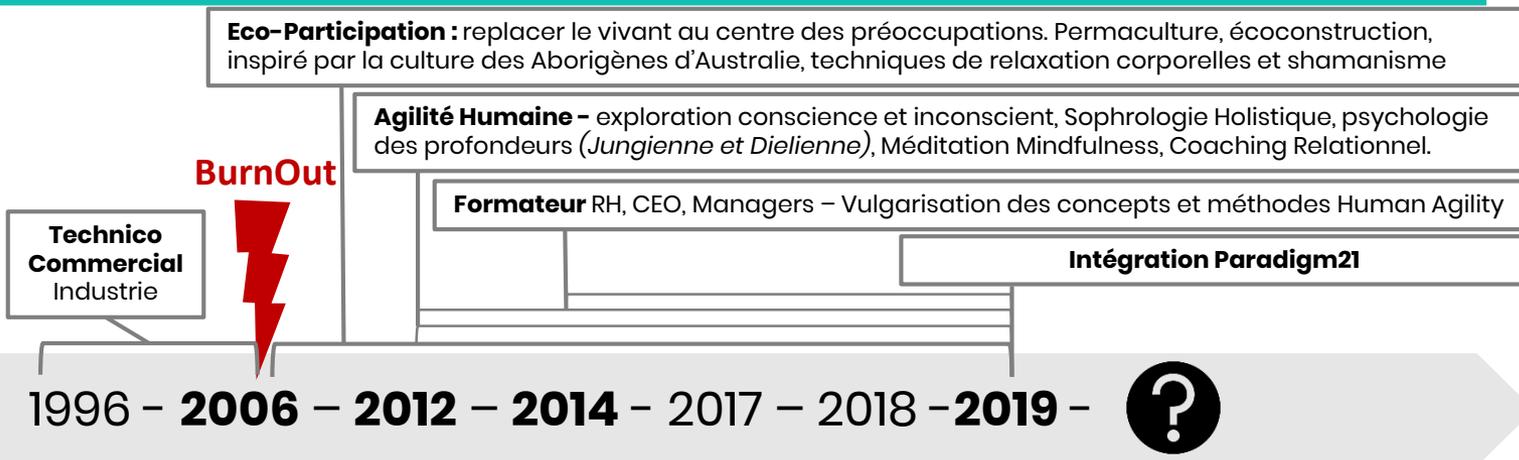
Youri Bellanger



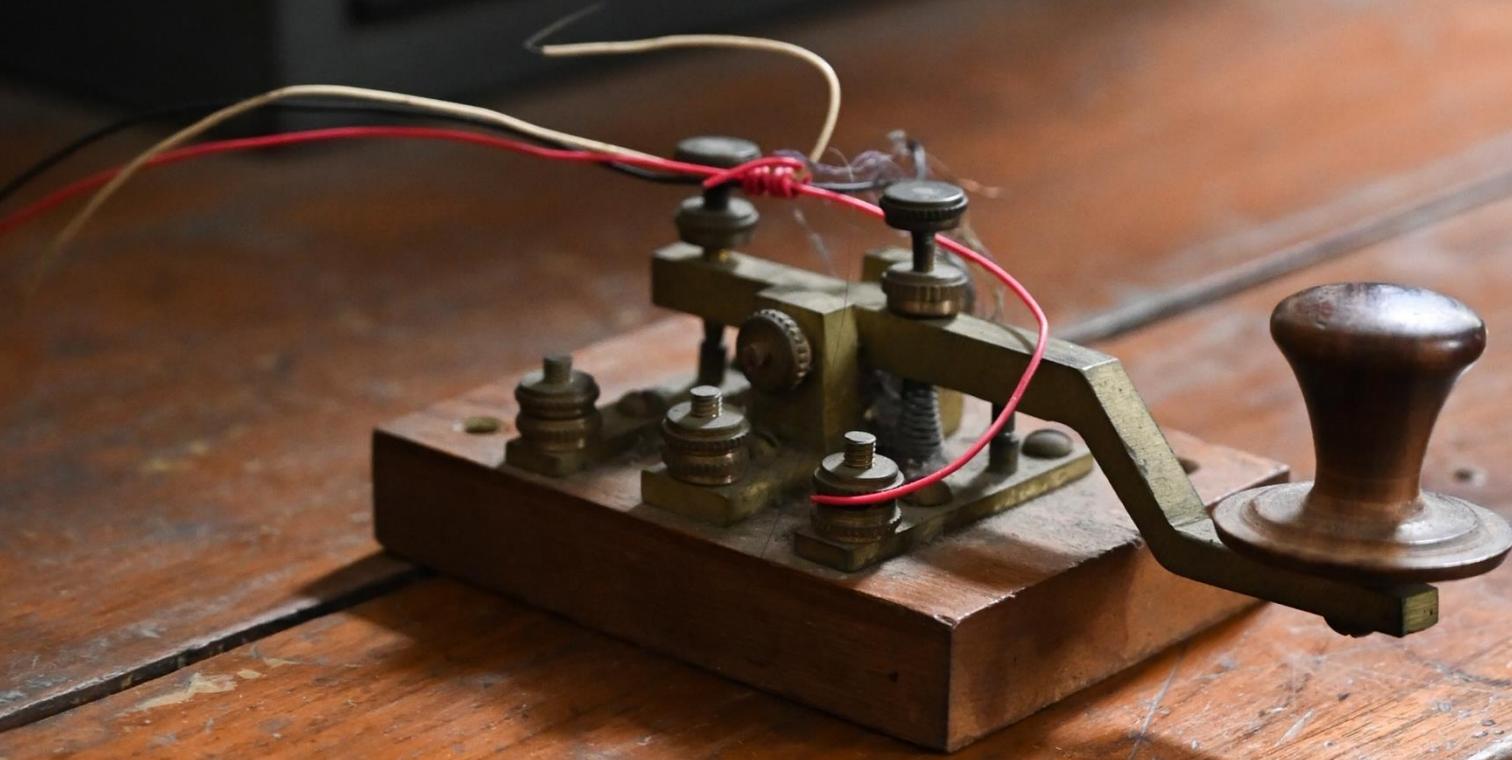
« Nous accompagnons les organisations vers un nouveau paradigme, basé sur une culture agile, l'intelligence collective et une performance globale durable. »

www.paradigm21.ch

Nos parcours



PERMANENCE DES CHANGEMENTS RAPIDES



A man in athletic wear is captured in a dynamic running pose on a large, white, curved structure that resembles a sail or a piece of fabric. The structure is set against a clear blue sky. The man is wearing a dark t-shirt, black pants with a red stripe, and black sneakers. He is leaning forward, with his arms outstretched, suggesting movement and agility. The overall scene conveys a sense of speed and individual performance.

AGILITÉ INDIVIDUELLE

- pour être épanoui
- pour travailler de manière optimale
- pour rester engagé.
- et donc pour être efficace.

- à observer et comprendre la mécanique cognitive et émotionnelle générée par les **les stimuli** - physiques ou mentaux –
- à gérer ses émotions/pensées négatives comme positives pour en tirer le meilleur parti
- trouver l'espace et le temps pour agir de manière créative au lieu de réagir aux sollicitations extérieures par automatisme

Un concept à la croisée de la pleine conscience, de la psychologie positive, des thérapies cognitives comportementales et du coaching.

- l'intelligence émotionnelle
- l'optimisme et la résilience
- la compassion, la bienveillance, la gratitude, l'engagement par rapport à ses valeurs
- l'utilisation optimum de ses forces de caractères
- un état d'esprit apprenant
- l'acceptation de ne pouvoir agir sur certaines choses
- la réalisation de l'importance du présent par rapport au futur et au passé, l'utilisation des émotions positives
- le contrôle du biais de négativité,
- le sens donné à son travail, l'autonomie
- la régulation de l'attention
- le non-attachement aux émotions ou la distinction entre le soi et ses pensées.

"N'ayons pas peur de le dire : l'entreprise doit prendre en compte les émotions de ses collaborateurs. C'est dans son intérêt"

Pourquoi l'émergence des softskills ?

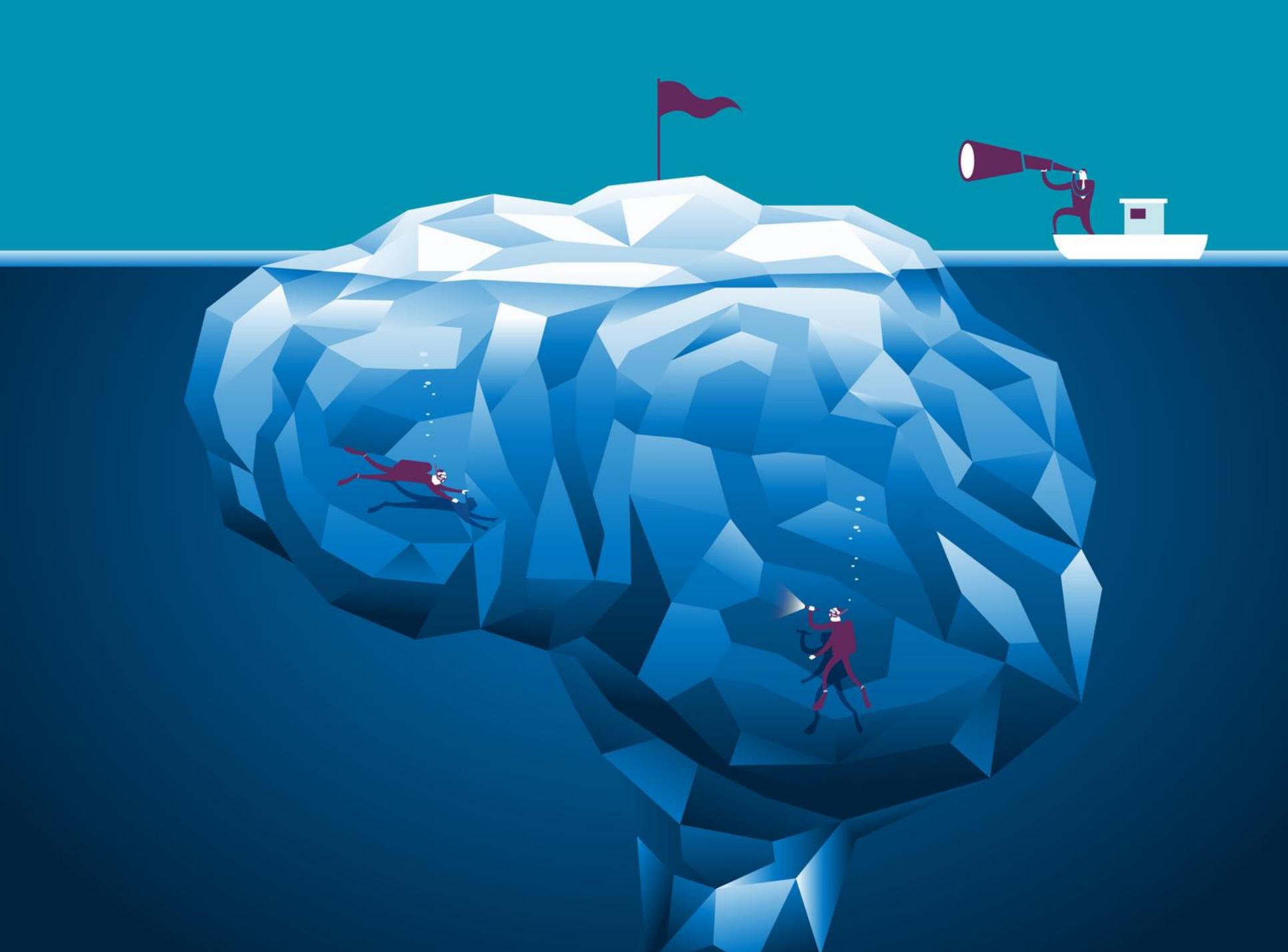
- Complexités augmentent, circonstances/situations en flux tendus, relationnellement inondés... Aspect multiculturel du travail, relations avec des acteurs du monde entier.
- Changements structuraux rapides des entreprises, notamment due à la digitalisation mais aussi aux marchés incertains = adaptation constante de l'entreprise et des personnes.
- Usure prématurée, conflits, jeu de pouvoir, sociopathes, burn-out, boring-out, dépressions, maladie (somatisations/symptômes).



E. T. A.



**TON
SYSTÈME
RELATIONNEL**



- INTENTIONS +



- PENSÉES/CROYANCES +



- ÉMOTIONS +

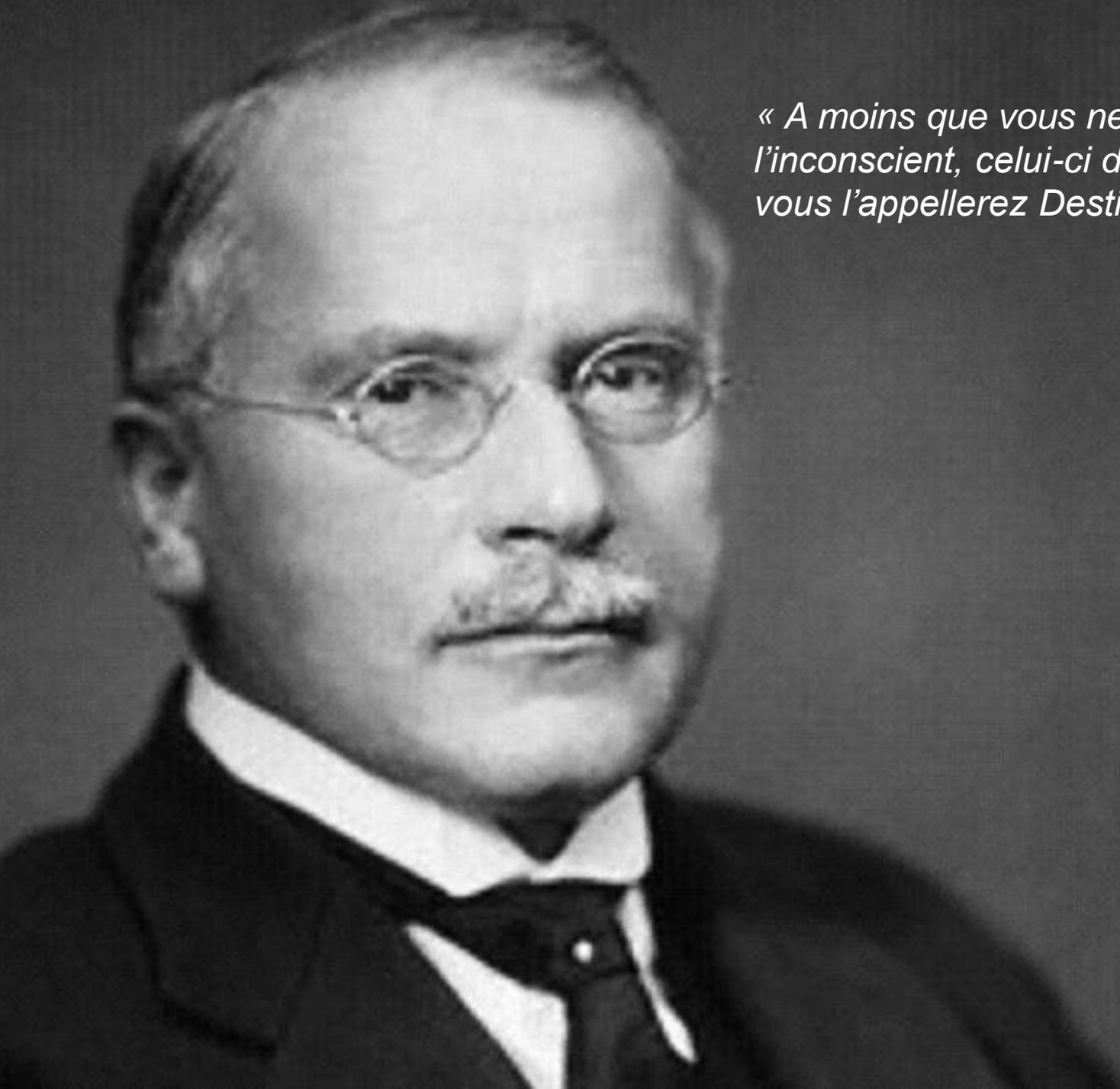


- COMPORTEMENTS +



Loi de Cause
à Effet

- RESULTATS +



*« A moins que vous ne rendiez conscient
l'inconscient, celui-ci dirigera votre vie et
vous l'appellerez Destin »*

CG JUNG



POLARITÉ

« On ne peut pas dominer les vents, mais apprendre à ajuster ses voiles »



KOYOT



E. T. A.

A close-up photograph of a person's hand holding a camera lens. The lens is held in a way that the viewer can see through it. Inside the lens, a cityscape is visible, with buildings and a sky that appears to be at sunset or sunrise. The background of the entire image is a blurred cityscape with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is artistic and contemplative.

É.COUTE



T.RANSFORME



A.GIS



Et si ...

A vous de jouer !



- Décidez où et quand vous aller expérimenter E.T.A.
- Revenez vers nous pour nous en parler !
- Participer à d'autres événement sur la thématique :

[Notre groupe meetup](#)

- Développez vos softskills et managez votre manager - formation

[25-26 novembre à Genève](#)

[30-31 janvier à Genève](#)

[14-15 mars à Lausanne](#)

Tour de clôture

- Comment je me sens?
- Avec quoi je repars?

Votre avis compte pour nous !

- 2 pépites que vous emportez avec vous
- Choses que nous pouvons améliorer
- Votre adresse email pour recevoir les slides

Poursuivons la conversation !

www.paradigm21.ch

Youri Bellanger

youri@paradigm21.ch

+33 63 546 03 63

David Matthey-Doret

david@paradigm21.ch

+41 76 379 51 47

