



FORMATION

# LES ÉMOTIONS AU SERVICE DE LA MISSION

LA GESTION DES ÉMOTIONS ET  
DU STRESS POUR AGIR ET FAIRE FACE





## FORMATION

# Les émotions au service de la mission

La gestion des émotions et du stress pour agir et faire face

Les organisations évoluent dans des environnements de plus en plus complexes, incertains qui constituent le risque de menacer l'équilibre des équipes et les relations au sein de l'entreprise. En situation dégradée, ces changements incessants sont source de frustrations ou exacerbent les conflits internes générant ainsi des contre-performances. Une approche opérationnelle de l'intelligence relationnelle et situationnelle améliore la fluidité des équipes, leur capacité à agir et à évoluer en confiance. Elle renforce l'efficacité globale des organisations.

La parfaite connaissance de ses émotions et de celle des autres devient alors un puissant levier de performance durable.

Au travers de son métier, exercé sous haute intensité où la gestion des émotions est déterminante dans la réussite de la mission, Stéphane Charlot partage les outils qu'il a pu éprouver et mettre en pratique au travers de son expérience en tant que chef de groupe d'intervention au sein du Raid et auprès des organisations et équipes qu'il accompagne



## L'EXPERT



### STÉPHANE « KATO » CHARLOT

Ancien cadre des groupes d'intervention GIPN-BI-RAID et du renseignement antiterroriste, Stéphane Charlot est spécialiste de la préparation mentale et de l'optimisation de la performance collective. Il intervient sur la gestion des émotions, la confiance, l'agilité collective et la gestion de crise.

Il est le co-fondateur de The Trusted Agency, dédiée au développement de la confiance des Hommes et des organisations.

## Objectifs de la formation

- 1 Transmettre les leviers de la cohésion et de la confiance des unités d'Elite
- 2 Développer la conscience de ses propres émotions et de celles des autres
- 3 Décoder l'impact de sa communication sur son auditoire
- 4 Faire le lien entre intelligence relationnelle et performance collective
- 5 Construire la relation et alimenter la confiance



## DURÉE & LIEU

La formation **Les émotions au service de la mission** se déroule sur une journée. Elle peut s'intégrer à un parcours de formation plus long.

Elle est disponible en intra entreprise et sera disponible sur le site du Campus à partir du mois de mai.

Selon les circonstances, elle s'adapte en distanciel (webinaire) et peut être complétée par un parcours digital.



### PRÉPARATION & CONCEPTION

*La formation **Les émotions au service de la mission**, comme chacune des formations délivrées par TTA-The Trusted Agency, fait l'objet d'une préparation en amont et d'une conception sur-mesure, dans le cadre d'un échange avec l'expert, et l'appui de la responsable de la conception pédagogique des programmes de l'Agence.*



## Modalités pédagogiques

Les participants sont plongés en immersion dans des situations réelles, issues de l'expérience et de la pratique de Stéphane Charlot. Chacun des enseignements tirés de cette immersion est transposé dans l'univers des participants pour renforcer l'appropriation et l'adaptation opérationnelle. Tous les éléments du programme de la formation **Les émotions au service de la mission** font l'objet d'un apport théorique, d'une démonstration pratique et d'une appropriation immédiate à travers un exercice dédié.

## Programme

### MATIN

- 1 | Les leviers de la cohésion et de la Confiance au sein des unités d'élite : responsabilité, courage et efficacité dans la communication interpersonnelle
- 2 | Les fondamentaux de l'empathie : développer son QE® - quotient émotionnel
- 3 | Ventiler ses propres émotions en environnement complexe
- 4 | Décrypter l'émotion de son interlocuteur
- 5 | Exercices d'appropriation autour des émotions : Débattre avec assertivité

### APRÈS-MIDI

- 1 | Décoder l'impact de sa communication. Exercice de mise en situation – prise de parole en public
- 2 | Induire le changement et la motivation par l'intelligence émotionnelle
- 3 | Travailler son écoute active : Exercices de jeux de rôles avec un comédien
- 4 | Débriefing par l'expert
- 5 | Préconisations

## Modalités financières

Le coût de la formation inclut la préparation et l'animation.



