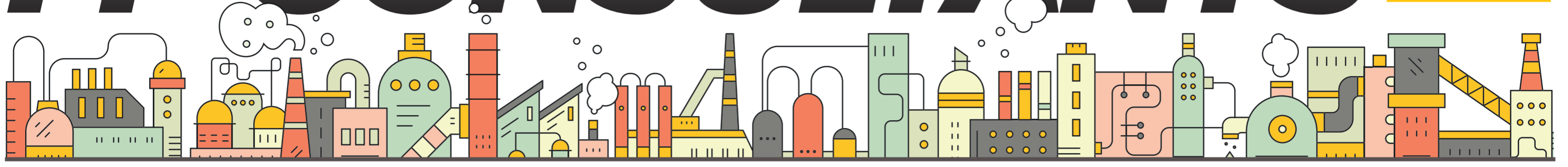
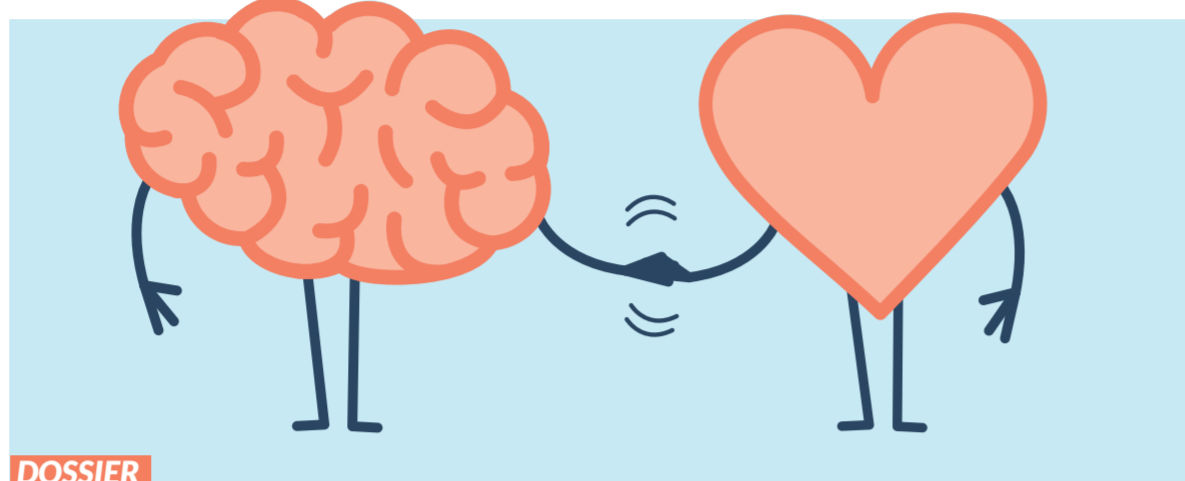


FP CONSULTANTS® NEWS



DERNIÈRE MINUTE ! Toujours actif dans la promotion de la culture, le Cabinet FP Consultants est le nouveau mécène du Festival des Forêts 2019.



DOSSIER

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE AU SERVICE DU MANAGEMENT

Même si les outils et les méthodes de management sont indispensables et sont la base pour manager efficacement, nous savons par expérience que le comportement reste le plus déterminant.



Par Mathieu DUREUX
Directeur associé - Consultant

Ceux qui s'adaptent le mieux aux situations, aux personnes, au stress, aux changements sont ceux qui réussissent. Nous avons donc toujours accordé une importance capitale aux comportements humains et nous en avons fait le cœur de nos accompagnements.

Aujourd'hui nous sommes très contents de pouvoir nous appuyer sur une personne dont la pratique et les outils sont intégralement dédiés à l'intelligence émotionnelle. Cécile GUSATTO exerce dans nos locaux en tant que Sophrologue indépendante. Cela nous permet si nécessaire de faire travailler le bénéficiaire d'un coaching sur ses émotions. Le génie propre à la sophrologie

Le plus important est la complémentarité des deux approches :

- 1 Nous donnons d'abord des méthodes fiables et éprouvées de management qui sécurisent la personne.
- 2 Puis la sophrologie donne des outils et des exercices pour que la personne travaille de manière plus intime et responsable à développer un rapport juste et efficace à ses émotions.

est de donner ici un véritable entraînement avec des exercices et des outils permettant à la personne de développer un rapport plus juste à ses émotions. Certains travaillent la confiance, ou savoir se calmer, ou savoir faire une pause devenue parfois vitale, ou encore résoudre sereinement et efficacement des conflits. Dans tous les cas : l'entraînement est la clé.

Le grand point commun dans notre approche du management et la sophrologie est la confiance en la personne et en ses ressources propres. Le postulat de départ est que chacun a toutes les ressources nécessaires pour surmonter les difficultés qu'il rencontre. ■

BONNES PRATIQUES

LA PLACE DE LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

La sophrologie est une méthode qui permet de mobiliser ses capacités, ses compétences. C'est un « outil » adapté pour répondre aux besoins de l'entreprise comme par exemple la gestion du stress, la gestion des émotions, la cohésion d'équipe, l'affirmation de soi, la gestion des urgences et des imprévus... Elle peut se pratiquer en groupe ou de manière individuelle. C'est un travail qui demande un entraînement et une véritable implication.

Aujourd'hui, elle trouve de plus en plus sa place en entreprise. Pourquoi ? Des collaborateurs épanouis et en pleine santé sont plus performants (individuellement et collectivement).

Elle permet de :

- Mieux se connaître, mieux se comprendre,
- Mieux comprendre l'autre,
- Développer une relation authentique avec soi et avec l'autre
- Être soi-même,
- Éviter le stress et/ou l'apprivoiser

Aujourd'hui, on parle d'intelligence émotionnelle, celle-ci est fondée sur l'identification, la compréhension et l'acceptation de nos émo-

« L'ÉMOTION EST LE MOTEUR DU CHANGEMENT »

Olivier Lockert

tions et celles de nos interlocuteurs. Elle est considérée comme une qualité et c'en est une !

En travaillant sur ses émotions (en les apprivoisant), en se mettant davantage à l'écoute d'elle-même, la personne apprend à mieux se connaître mais également à développer ses capacités et à renforcer les points d'amélioration.

Lorsqu'une émotion apparaît, il est important de lui laisser sa place, de la ressentir. Toutes les émotions donnent un signal ; il ne faut pas l'ignorer et prendre le temps de comprendre, de savoir pourquoi elle se manifeste.

Les identifier permet de les tenir à distance afin de ne pas trop les subir ou de sur réagir en fonction des situations rencontrées. Les explorer nous permet de comprendre nos propres besoins et de les respecter.

En sophrologie, nous utilisons des techniques de respiration, de visualisations positives afin de travailler avec et non pas contre, afin de développer une meilleure adaptabilité dans le quotidien professionnel. ■



INTERVIEW

MARIE LAURE TROADEC ET SAMSON MARMIER, ARCONIC HOWMET



Marie Laure TROADEC superviseur de production et Samson MARMIER chef de projet, ARCONIC HOWMET - Site de Dives sur Mers

Quel était le cadre, quel était le contexte et quels étaient les objectifs de votre coaching ?

Marie Laure : Je devais acquérir des outils sur la gestion du temps. De plus, j'ai changé de poste pendant le coaching, je suis passée d'ingénieur méthode à responsable de production en moulage. J'ai maintenant 40 personnes à manager et il a fallu m'adapter.

Samson : L'objectif de mon coaching était de travailler sur la gestion de projet, sur l'aspect organisationnel et d'avoir plus de visibilité sur mon travail. J'avais du mal à m'organiser et à finir mes tâches.

J'AI BEAUCOUP TRAVAILLÉ SUR MOI, NOTAMMENT SUR LA COMMUNICATION AVEC MES COLLABORATEURS (...), MAIS J'AI APPRIS À COMMUNIQUER PLUS FACILEMENT AVEC TOUT TYPE DE PERSONNALITÉ

Quelles sont les techniques de management que vous avez pu mettre en œuvre avec l'aide des consultants ?

ML : La technique qui me vient en premier c'est la délégation, surtout depuis mon changement de poste !

Le coaching m'a également apporté :

- des techniques de gestion du temps afin de gérer l'important et l'urgent en premier, et non les tâches qui n'ont pas de valeur ajoutée
- la mise en place d'entretiens de suivi des objectifs de mes collaborateurs
- une meilleure communication, très importante pour moi car je pense que c'est la clé du management

S : J'ai beaucoup travaillé sur moi, notamment sur la communication avec mes collaborateurs. J'avais tendance à être virulent mais j'ai appris à communiquer plus facilement avec tout type de personnalité. J'ai également fait des exercices de gestion du temps pendant plus d'un an et mis en place des entretiens de suivi réguliers avec les ingénieurs process. Ça m'a aidé à sortir la tête de l'eau !

Pourquoi une partie du coaching s'est faite avec une sophrologie ? Qu'attendiez-vous de ses techniques ?

ML : J'ai un réel besoin de prendre du recul, comme tout le monde, mais ce n'est pas forcément évident chez moi. Je prends les choses très à cœur et je pense que la sophrologie peut aider à souffler et à se dire « j'ai besoin d'un temps pour moi, d'un temps pour réfléchir », pour pouvoir bien travailler par la suite. Surtout quand on accumule un certain nombre d'heures où l'on sait qu'à la fin on ne sera plus efficace.

S : J'avais besoin de déconnecter. En particulier le week-end. Cécile m'a expliqué que ce n'est pas parce qu'on travaille tout le temps que l'on est efficace. J'ai fait un test sur un week-end, je voulais travailler sur une tâche « chiante » pour être tranquille la semaine d'après. Mais j'ai profité de mon week-end. Et le lundi matin, j'ai fait cette tâche très efficacement en 30 minutes.

Quels sont les exercices et les techniques de sophrologie que vous mettez en œuvre aujourd'hui. Quels bénéfices ?

ML : L'exercice que j'applique le plus c'est de prendre une pause dans un coin calme et faire le

J'AI EU UNE PRISE DE CONSCIENCE ET JE SUIS DEVENU PLUS SEREIN AU NIVEAU DE MON TRAVAIL. QUAND JE SENS QUE JE ME PRENDS TROP LA TÊTE : JE FAIS UNE PAUSE.

bilan de mes tâches lors des moments stressants. Et ensuite, je fais des exercices de respiration ventrale, quelques minutes pour me détendre. Cela m'évite des douleurs dorsales liées au stress.

S : J'ai arrêté de travailler le week-end et le soir. J'ai eu une prise de conscience et je suis devenu plus serein au niveau de mon travail. Quand je sens que je me prends trop la tête : je fais une pause.

Quelles complémentarités voyez-vous entre les techniques de management et la sophrologie ?

ML : Pour moi le lien c'est l'efficacité dans le travail. Les techniques de management et la sophrologie aident tous les deux à mieux voir le positif tant chez soi que chez les autres ! Les deux approches permettent de trouver l'équilibre, entre vie professionnelle et vie personnelle

S : Pour moi, il y a une totale complémentarité entre le management et la sophrologie. Les techniques de management sont la base au niveau de l'organisation et de la communication, tandis que la sophrologie permet une prise de conscience, on apprend à écouter ses besoins physiologiques afin de rester efficace. ■



ARCONIC
Innovation, engineered.

ACTUALITÉS DU CABINET

NOUVELLES MISSIONS

Accompagnement au management :

- Promotion de Managers : Arconic - mixte Gennevilliers et Dives
- Animateurs et adjoints techniques de production - Arconic Gennevilliers
- Comité de Direction - Poclair Technicast
- Conducteurs de travaux et services supports : ZUB SA
- Travail sur le pilotage de projet avec l'équipe R&D de Smartwood

CÉLÉBRATIONS

- Nous souhaitons un bon départ à la retraite à Henry NICOLLET, directeur de l'usine Web Mats Beton - Groupe ENERCON ainsi qu'à Bernard DELLALEAU, du groupe ZUB SA.

Résultats des accompagnements :

- Arconic Gennevilliers et Dives le 17 mai avec Mathieu et Franck

VIE D'ÉQUIPE

- **Anniversaires :** Nous fêtons l'anniversaire de Mathieu Durieux qui fête ses 30 ans ! Et celui de Coline Pierron qui fête ses 21 ans (la majorité absolue !)
- **Sport :** Nous souhaitons bon courage à Mathieu pour sa traversée en courant de l'île de Madère de 115km
- Jeanne a fêté l'obtention de son permis de conduire. ■

CONSEIL (IM)PERTINENT

« Reconnaître que les émotions sont utiles permet de les traiter avec plus de tolérance et ainsi de les exploiter positivement. » ■