



**Jérôme Bocquet**  
06 81 74 36 76  
[bocquet@eikos-concepts.com](mailto:bocquet@eikos-concepts.com)



## Des interventions adaptées à votre besoin et contexte

### Formations (en salle ou à distance) (de 2 heures à plusieurs jours) (4 à 10 personnes)

- Alternance de séquences dans un dispositif à forte valeur ajoutée pédagogique
  - Retour d'expérience et formalisation des bonnes pratiques
  - Apports utiles
  - Apprentissage des techniques, méthodes et outils
  - Transfert et plan d'action
  - Suivi de la mise en œuvre

### Ateliers thématiques (de 45 à 120 min) (4 à 20 personnes)

- Approfondir un sujet
- Partager des expériences en équipes

### Conférences interactives (45 à 90 min) (grand groupe)

- Sensibiliser, aider à prendre du recul
- Partager les bonnes pratiques
- Donner des astuces et des conseils opérationnels

Quelques exemples de conférences ci-après ....

# « LES NOUVEAUX SUPER-HEROS » S'ADAPTER AU CHANGEMENT : SUPER-POUVOIR OU SOFT SKILL ?

Dans le contexte incertain de crise sanitaire, l'adaptation à un monde VUCA en perpétuelle évolution devient une véritable compétence à développer. Etroitement liée à la gestion du stress, c'est un soft skill à développer et à entretenir.

Du confinement à l'après- confinement, cette conférence met en lumière l'impact du changement sur notre niveau de stress.

## Thématiques abordées :

- Qu'est-ce que le stress ?
- Les facteurs d'aggravation du stress
- Les étapes d'acceptation du changement
- Les profils face au changement
- Les clés du lâcher-prise
- Le coping : faire face ou faire avec ?

## Méthodes et outils d'interactivité :

- Quiz, sondages, auto diagnostics
- Exercices de sophrologie et de psychologie positive

Conférence pouvant être combinée avec les ateliers « Chasseurs de stress », « Chasseurs de pensées », « Chasseurs de positif », « Chasseurs d'émotions ».



CONFÉRENCE INTERACTIVE

## Format :

- 1 heure à 1 heure 30 mn

## Nombre de participants :

- 20 personnes à 50 personnes

CONFÉRENCE  
"LES NOUVEAUX  
SUPER-HÉROS"

# Télétravail

## Décrochez les clés de la performance en télétravail

Les conditions de télétravail peuvent facilement devenir des obstacles à l'efficacité et à la performance.

Le secret d'un télétravail serein repose la mise en place d'une forme d'écologie personnelle et professionnelle que l'on doit concevoir, respecter et faire respecter.

## 2 réponses différentes et complémentaires

1. **Mieux vivre le télétravail**
2. **Organiser son temps et ses priorités en télétravail**



# TELETRAVAILLEZ SEREINEMENT ET EFFICACEMENT !

## 1) Mieux vivre le télétravail

De l'aménagement du poste de travail à l'organisation des journées de travail, cette conférence a pour vocation de garantir tant le bien-être des collaborateurs distants, que leur performance.

### Thèmes abordés

- Respecter et faire respecter son cadre de travail
- L'espace de télétravail idéal
- Des temps de travail aux temps de ressourcement
- Les bienfaits des pauses
- Recréer la frontière entre vie pro et perso
- Négocier les règles de cohabitation
- Ma charte d'écologie en télétravail

### Interactivité :

- Quiz, Test et auto diagnostic
- Echanges avec les participants
- Exercices de pleine conscience et de sophrologie



## FICHE TECHNIQUE

### Formats :

- 45 mn – 15 mn de Q/R

### Public :

- Collaborateurs et managers

### Nombre de participants :

- Pas de limite de participants

### Besoins techniques :

- Ordinateur ou smartphone
- Application Zoom



**TÉLÉTRAVAILLEZ**  
SEREINEMENT ET EFFICACEMENT !

# TELETRAVAILLEZ SEREINEMENT ET EFFICACEMENT !

## 2) Organiser son temps et ses priorités en télétravail

Se retrouver en télétravail change les repères.

Passer d'un open-space animé à son domicile est un vrai changement, mais aussi passer d'un environnement professionnel à un environnement familial.

Il faut apprendre à gérer le temps dans un environnement où les repères classiques, acquis dans son environnement de travail, ne fonctionnent plus de la même façon.

### Thèmes abordés

- Adapter son action selon la proportion de télétravail et son activité
- Utiliser son temps en fonction de ses missions et de sa personnalité.
- Organiser son temps pour réussir ses priorités et créer de la valeur ajoutée
- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel.
- Intégrer les contraintes personnelles pour organiser son travail à distance (cadre, outils...).
- Mettre en place une organisation personnelle efficace au quotidien dans un cadre de télétravail.

### Interactivité :

- Quiz, Test et auto diagnostic
- Echanges avec les participants
- Activités sur les rituels et les règles du jeu



## FICHE TECHNIQUE

### Formats :

- 45 mn – 15 mn de Q/R

### Public :

- Collaborateurs et managers

### Nombre de participants :

- Pas de limite de participants

### Besoins techniques :

- Ordinateur ou smartphone
- Application Zoom



**TELETRAVAILLEZ**  
SEREINEMENT ET EFFICACEMENT !

# REUSSIR LE MANAGEMENT A DISTANCE

Le contexte actuel a créé de la distanciation sociale au sein des équipes.  
Tout a pris de la distance : la communication, le management, la motivation...

## Identifier et intégrer dans son management les particularités du management à distance

- Comment adapter sa posture managériale ?
- Comment organiser le temps de l'équipe et les règles de fonctionnement à distance ?
- Comment adapter ses pratiques actuelles ?
- Comment instaurer une communication de qualité et des rituels d'équipe

### Thèmes abordés

- Les différentes formes de distance
- Les retours d'expérience du confinement
- Les 4 étapes pour réussir le changement de la distance
- Ce qui est télérobuste et téléfragile
- Les défis du manager : atteindre les objectifs, développer l'autonomie, maintenir les liens, assurer l'engagement
- Comment adapter ses actions à son contexte de distance ?

### Interactivité :

- Sondages
- Echanges avec les participants
- Exercices de psychologie positive



## FICHE TECHNIQUE

### Formats :

- 45 mn – 15 mn de Q/R

### Public :

- Managers

### Nombre de participants :

- Pas de limite de participants

### Besoins techniques :

- Ordinateur ou smartphone
- Application Zoom





## LES INTERVENANTS



### Jérôme Bocquet

Jérôme Bocquet dirige le cabinet conseil en formation Eikos Concepts et utilise en formation, depuis 1988, la puissance des pédagogies actives et collaboratives, de la gamification et du jeu pédagogique.

Formateur, spécialiste de la gamification pédagogique et concepteur de formations, il aide ses clients à rendre leurs actions de formation et de changement plus utiles, plus engageantes et plus impactantes.

Le management à distance, la gestion du temps, la conduite du changement, l'accompagnement des transformations digitales font partie des expertises de Jérôme ... et depuis fort longtemps !

Concepteur de dispositifs de formation à très forte valeur ajoutée, il fait de ses méthodes des outils de pédagogie expérientielle.

<https://www.linkedin.com/in/jérôme-bocquet-49360914>

#### Expert pour UNOW (Spoc)

- Manager à distance
- Manager le changement
- Gérer les conflits et les tensions
- Formation de formateurs



## LES INTERVENANTS



### Stéphane Yaïch

Après 30 ans passés à la direction d'agences conseil en motivation et en communication, Stéphane Yaïch a quitté le monde très connecté de la communication à l'issue d'un double burn-out pour se consacrer au bien-être au travail en tant que conférencier, formateur-consultant, coach en bien vivre au travail.

Il intervient régulièrement sur les thèmes de la gestion du stress, du télétravail, de l'équilibre vie pro/vie perso ou de l'optimisme.

Il s'appuie son expérience de manager et son vécu du stress en entreprise pour nourrir avec humour ses conférences de cas concrets, et d'anecdotes.

Stéphane est sophrologue certifié et exerce principalement son activité en entreprise.

Il est le co-auteur du livre « Pro en gestion du stress » aux Editions Vuibert.

## 2 ÉTAPES

### 1) Adapter les contenus et les messages

- Définir le cadre (durée, nombre de participants, objectifs, contexte ... )
- Identifier la situation actuelle des participants
- Valider la démarche et les scénarii des interventions
- Caler les messages

### 2) Animer les actions (intervenants chevronnés)

Les conférences sont (co)animées par Jérôme Bocquet ou Stéphane Yaïch selon les sujets et les publics



#### Jérôme :

- Organiser son temps et réussir ses priorités
- Réussir le télétravail
- Manager à distance
- Réussir le changement



#### Stéphane :

- Devenir un chasseur de stress
- S'adapter au changement
- Mieux vivre le télétravail

Tous les conférences reposent sur une forte interactivité avec le public grâce une application de pédagogie active permettant aux participants de réagir dans le cadre de quiz, de questions ouvertes, de nuages de mots et de sondages.



**Jérôme Bocquet**

06 81 74 36 76

[bocquet@eikos-concepts.com](mailto:bocquet@eikos-concepts.com)

[www.eikos-concepts.com](http://www.eikos-concepts.com)