

PRENDRE SOIN DE SES EQUIPES ET MONTER EN COMPÉTENCES

Une gamme de formations et ateliers sur mesure

TRANSFORMER L'ECO-ANXIÉTÉ ET LES ECO ÉMOTIONS



Les éco-émotions peuvent être un moteur utile comme une source de difficulté pouvant impacter la santé mentale. Pour en faire des alliées au quotidien, je vous propose :

Des temps courts d'information (1 à 3h)

- Conférence
- Atelier

Un travail plus approfondi :

- Formations
- Groupes de parole
- Travail qui relie

COMPETENCES RELATIONNELLES GESTION DU STRESS

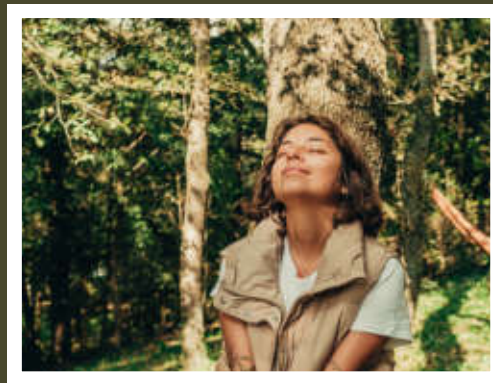


La charge et le rythme de travail, les enjeux actuels, l'incertitude peuvent être facteurs de stress et amener des tensions. Comment gérer ses émotions, son stress et favoriser de bonnes relations dans l'équipe ?

Plusieurs programmes pour développer les compétences psycho-sociales :

- Ateliers
- Formations
- Programme CARE
- Programme CBSM

SANTE - ENVIRONNEMENT LIEN AU VIVANT



Une nouvelle approche créant des liens entre acteurs de l'environnement et de la santé !

Comprendre l'interdépendance et prendre soin de la santé humaine et de l'environnement.

Une palette d'outils pour explorer :

- Bain de forêt
- Formations
- Jeu One Health
- Travail qui Relie

ESPOIR ET MOTIVATION FACE AUX ENJEUX ACTUELS



Découvrir le rôle central des récits comme facteur de changement, activer la capacité de ses équipes à recontacter l'espoir, redonner de la motivation et de l'élan dans les projets :

- Fresque des Nouveaux Récits
- Formation accompagnement au changement

SENSIBILISATION AU CHANGEMENT CLIMATIQUE



Tout comprendre des enjeux du changement climatique, pour tous niveaux, de novice à avancé :

- Pourquoi
- Comment
- Quoi faire

En 3h avec un outil d'intelligence collective, ou seulement 1h en format conférence :

- La Fresque du Climat
- The Big Conf

VOTRE INTERVENANTE

Emmanuelle Cheminat

Eco-thérapeute, Formatrice, Praticienne en psychologie positive

Riche d'une double formation en psychologie, et en écologie, je m'inscris naturellement dans le domaine de l'écopsychologie, et dans l'approche systémique « One Health » ou « Une seule santé ». Ma pratique s'appuie sur les recherches en santé-environnement pour réguler le stress, l'éco-anxiété et améliorer les compétences émotionnelles.

J'interviens auprès des entreprises d'une part pour approfondir les connaissances des enjeux environnementaux et travailler l'anticipation et l'adaptation aux risques économiques et sociaux. D'autre part je forme les professionnels à l'amélioration des soft skills pour développer leur savoir-faire relationnel, augmenter leur capacité de résilience, perfectionner leurs aptitudes comportementales et développer leur motivation. Autant de compétences indispensables aujourd'hui dans un monde en pleine mutation.



Emmanuelle CHEMINAT

e.cheminat@ecotherapieute.fr

06 69 91 99 09

www.eco-therapeute.fr