



## **Zakouski\* 2020**

des ateliers courts et dynamiques pour vous ouvrir l'appétit

Pratiquez quelques-uns des outils avec lesquels nous accompagnons les entreprises sur l'amélioration de leur **capital humain**.  
Expérimentez des thèmes clés qui instaurent un **climat bienveillant et porteur au travail**.

**Comment ça va ? No stress, no burn-out !**

**Confiance et communication : slame ton pitch**

**S'adapter grâce à l'intelligence émotionnelle : les soft skills**

**Cas concrets de management : ouvrir la perspective**

**Libérez la parole : Emotion musicale active - EMA**

**Gérer ses émotions : la pleine conscience au bureau**

**Collaborer avec enthousiasme : devenez scénariste humaniste**

**Sérénité et efficience : les méthodes bouddhistes en entreprise**

**Le management du bout des doigts : diriger comme un chef d'orchestre**

Des formats courts et accessibles qui vous donneront peut-être l'envie **d'aller plus loin**, avec nous.

En pratique :

**Des ateliers de 3h pour des groupes jusqu'à 12 personnes -au-delà, nous contacter.**

**Tarif : 500 € HT + frais de déplacement hors région bordelaise (sauf EMA : 600 € HT + frais de déplacement)**

Contact : [bonjour@alphazoe.fr](mailto:bonjour@alphazoe.fr) / Tel. 07 68 18 33 02

\* Zakouski par Larousse : nom russe masculin pluriel (singulier zakouska) = Petits mets variés, chauds et froids, servis en assortiment avant le repas. (Note de la rédaction : on n'est pas russes mais on aime les mots rigolos)

# Nos Zakouski 2020

## Comment ça va ? No stress, no burn-out !

Compétence travaillée : la prise de recul sur le syndrome d'épuisement professionnel

Finalité de l'atelier : Apprécier son état émotionnel, celui de ses collaborateurs.

Devenir famili.er.ère avec la notion de burnout. Connaître les signes avant-coureurs, pour soi et les autres. Avoir des pistes pour désamorcer les situations à risques. En partant du vécu de l'animatrice, une discussion constructive et vivante sur ce risque majeur qui se développe toujours plus dans nos entreprises.

Intervenante : Anne-Isabelle Henry

## Confiance et communication : slame ton pitch

Compétence travaillée : L'expression

Finalité de l'atelier : Gagner en assurance. Améliorer sa communication.

Mettre son projet en mots, travailler son expression écrite et sa présentation orale : quelques outils pratiques. Pour celles et ceux qui veulent exprimer et faire vivre avec sens, légitimité et efficacité, leurs convictions et leurs idées.

Intervenante : Laurence Haxaire

## S'adapter grâce à l'intelligence émotionnelle : les soft skills

Compétence travaillée : Les savoir-être qui permettent de s'adapter

Finalité de l'atelier : Connaître les soft skills ou compétences comportementales, apprendre à identifier celles qu'on possède déjà et chercher à les améliorer et à en développer d'autres.

Le savoir-être combiné au savoir-faire permet de s'adapter au monde qui change vite. Développer ses soft skills (la créativité, l'adaptabilité, l'autonomie et l'organisation, l'esprit critique, la coopération, la transversalité, la communication, l'intégrité et la courtoisie, la curiosité...), c'est devenir meilleur, se sentir mieux, et c'est bon aussi pour l'entreprise.

Intervenante : Laurence Haxaire ou Anne-Isabelle Henry

# Nos Zakouski 2020

## Cas concrets de management : ouvrir la perspective

Compétence travaillée : Comprendre et pratiquer l'innovation managériale à son niveau

Finalité de l'atelier : Oublier un peu la théorie et replonger au cœur de l'humain

En s'inspirant d'initiatives managériales originales venant de tous horizons, imaginer ce que l'on peut mettre en place dans sa propre entreprise pour instaurer un climat plus chaleureux, confiant, propice à la créativité et à l'efficacité.

Intervenante : Anne-Isabelle Henry

## Libérez la parole : Emotion musicale active - EMA

Compétence travaillée : L'intelligence émotionnelle

Finalité de l'atelier : Comprendre la puissance du ressenti pour faire évoluer son entreprise.

A partir de la musique, on donne à tous la parole de manière égale, on s'affranchit des notions de hiérarchie de manière bienveillante et respectueuse sur des sujets clés : la liberté d'expression en entreprise, le leadership, l'efficacité des équipes, les conditions du plaisir au travail, l'innovation.

Intervenante : Laurence Haxaire et Anne-Isabelle Henry

## Gérer ses émotions : la pleine conscience au bureau

Compétence travaillée : La gestion du stress, le lâcher-prise

Finalité de l'atelier : Apprendre à s'arrêter vraiment pendant quelques minutes pour regagner sa concentration et son efficacité.

Initiation à la pratique de la pleine conscience qui permet de revenir au moment présent, de faire une vraie pause, et de prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer. Il est toujours possible de s'accorder des moments ressourçants au milieu de la plus intense des journées.

Intervenante : Anne-Isabelle Henry

# Nos Zakouski 2020

## Collaborer avec enthousiasme : devenez scénariste humaniste

Compétence travaillée : le travail en équipe

Finalité de l'atelier : Mailler collectivement émotion et intellect pour une création vidéo.

A partir de vidéos inspirantes et d'exercices de partage, écriture collaborative d'un ou plusieurs scénarii de vidéos autour de l'empathie. Impact sur l'engagement de chacun. Atelier-levier de psychologie positive. Et éventuellement, contenu à exploiter pour la communication de l'entreprise !

Intervenante : Laurence Haxaire

## Sérénité et efficacité : les méthodes bouddhistes en entreprise

Compétence travaillée : Comment marier réflexion personnelle et éthique dans un environnement complexe

Finalité de l'atelier : S'inspirer des enseignements bouddhistes pour la prise de décision, les pratiques managériales et la responsabilité sociétale des entreprises (RSE).

Le bouddhisme propose une éthique globale pour le monde et l'humanité. Ses préceptes suggèrent une appréhension de la réalité du monde, avec rigueur et sans dogmatisme, en utilisant sa propre intelligence.

Intervenante : Anne-Isabelle Henry

## Le management du bout des doigts : diriger comme un chef d'orchestre

Compétence travaillée : La vision managériale

Finalité de l'atelier : Comprendre en quoi un leader a un devoir d'enthousiasme

Le chef d'orchestre est un.e leader qui doit mettre tout le monde d'accord, collaborateurs comme spectateurs. La part de rêve qu'il. elle porte n'est pas innée : elle dépend de sa vision, de son écoute, de ses capacités à fédérer et transmettre les émotions. Atelier-plongée dans un monde-passion.

Intervenante : Laurence Haxaire

# Les intervenantes

**Laurence Haxaire** est une entrepreneure multi-cartes qui accompagne depuis 18 ans les entreprises et organisations, notamment sur leur identité linguistique et leur stratégie de développement. Elle utilise sa structuration d'ingénieur scientifique, son savoir-faire de journaliste, ses compétences de chef d'orchestre et ses convictions d'engagée humanitaire pour diffuser cohérence et inspiration dans le leadership.

D'enseignante en anglais à responsable stratégique d'un groupe de métallurgie de 1000 personnes coté en bourse, il y a de nombreuses étapes qu'**Anne-Isabelle Henry** a toujours franchies avec énergie. Aujourd'hui elle communique son amour de l'entreprise et sa vision humaniste. Consultante enthousiaste, elle partage ses qualités de leader, de gestionnaire, et plus si affinités :-)



Ceci est une liste non exhaustive de nos Zakouski. Nous en avons plein d'autres qui attendent en cuisine :

**Artistes en entreprise : pourquoi, comment ?**  
**Trouver le why\* de mon entreprise**  
**S'inspirer des discours des grands leaders de l'histoire**

Et le sur-mesure bien entendu....

**Vous avez un besoin ? Un souhait ? Une idée à faire vivre ?**  
**Parlons-en.**  
**Contact : [bonjour@alphazoe.fr](mailto:bonjour@alphazoe.fr)**  
**Tel. 07 68 18 33 02**

Et pour tout le reste, c'est ici : [www.alphazoe.fr](http://www.alphazoe.fr)

\*Raison d'être



[www.alphazoe.fr](http://www.alphazoe.fr)