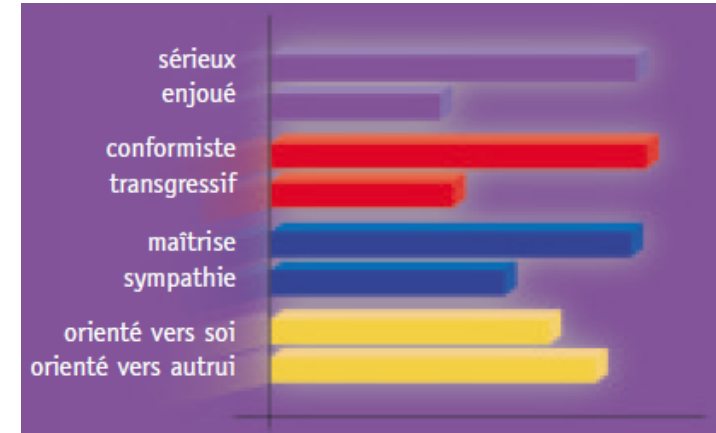


# L'ESMA

## - Echelle des Styles Motivationnels d'Apter -

### ■ Un questionnaire et un rapport décrivant :

- » Les huit états d'esprit dans lesquels on est pour se motiver
- » Le temps que l'on passe dans chacun de ces états
- » Les possibilités de changer dont nous disposons (pas de « catégorisation » !)



### ■ Un outil de **coaching individuel** (cf. p. 2) :

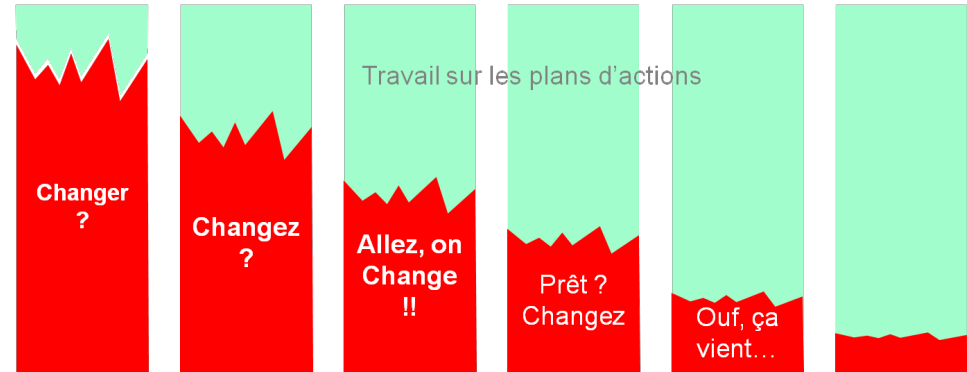
- » Accompagner un changement de situation professionnelle (mobilité, reclassement...)
- » Aider un collaborateur à mieux gérer son stress

### ■ Un outil de **formation ou de coaching collectif** :

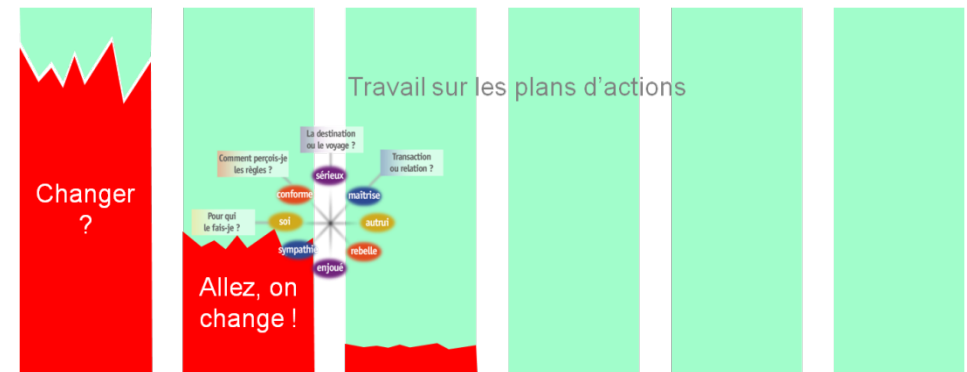
- » Remobiliser une équipe en situation de tension, de conflit ou même de crise
- » Former des collaborateurs à mieux gérer sa motivation et son stress (cf. p. 3)
- » Former une équipe de vente à développer ses performances sous un nouvel angle

# Coaching de changement : un outil révolutionnaire

- Comment dépasser rapidement les blocages en coaching ?
  - » Il arrive parfois que l'on passe 3 à 4 séances à travailler essentiellement sur la motivation à changer
  - » Et cela au détriment de la mise en œuvre des actions de changement



- Avec l'outil **ESMA** :
  - » Travaillez d'entrée de jeu sur ces résistances
  - » Permettez à votre client de trouver l'état d'esprit adapté à la mise en œuvre des plans d'actions qu'ils envisage



# Stress : Développer sa flexibilité motivationnelle

**Cible :** Tout collaborateur ou manager souhaitant développer ou renforcer sa motivation et sa sérénité en situation stressante

## Objectifs pédagogiques :

- Prendre conscience de sa capacité à « renverser » sa façon de voir un même évènement et s'y adapter plus efficacement
- Apprendre à prendre du recul dans certains cas ou à profiter de la tension générée par le stress dans d'autres cas
- Comprendre comment réagir en situation de stress et à s'adapter de façon motivante.

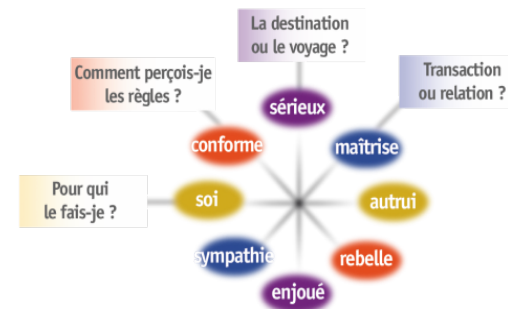
## Dispositif :

- **Préparation** avec le responsable des RH du diagnostic de situation (identification de situations stressantes), et des modalités de préparation du séminaire (planification, consignes de passation des questionnaires,...)
- **Communication** aux futurs participants : approche, objectifs, programme, modalités... puis renseignement des questionnaires en ligne
- **Edition et analyse des rapports** par le consultant
- **Séminaire** de 2 jours
- Définition d'un **plan personnel de progrès** à l'issue du séminaire puis coaching individuel par téléphone sur 3 séances d'une heure
- **Bilan** et passage de relais

## Programme indicatif sur 2 jours

- **Jour 1**
  - Qu'est-ce que le stress ? Comment ça marche ?
  - Identifier et déjouer ses stratégies inopérantes en gestion du stress
  - Connaître sa « ligne rouge » : les facteurs et les situations critiques
  - Découvrir son profil de gestion du stress
  - Apprendre à repérer les états mentaux
  - Qualifier sa « ligne rouge » en termes d'états mentaux inadaptés
- **Jour 2**
  - Cadre d'action : 3 situations de stress
    - Gérer le stress routinier
    - Sortir de la spirale répétitive
    - Encaisser un « gros coup » (en anticipant ou à chaud)
  - Développer sa flexibilité motivationnelle
  - Définition d'un plan d'action personnel et définition des modalités de suivi

## ESMA



## Pédagogie active et variée

- Analyse de son profil de motivation - Etudes de cas et de situations concrètes, exemples vidéo et exercices de simulation (jeux de rôles)