



HÉBÉLOME  
conseil



## Se poser les bonnes questions

### Dans un monde de...

- surabondance de projets et d'informations
- changements et adaptation permanente
- réactivité et polyvalence
- contraintes de temps



**Il est surtout urgent de retrouver un écosystème relationnel et organisationnel stable**



## Une conviction



Fondée sur vingt ans d'expérience RH et sur l'observation...  
d'une cueilleuse de champignons :

**on avance d'autant mieux qu'on prend le temps de se questionner en chemin**

# 3 questions fondamentales

de l'écosystème de la performance

Comment  
revenir à l'essentiel ?



Comment  
alléger sa charge mentale ?

Comment  
cultiver les liens ?



# 1

## Alléger sa charge mentale

*Parce que performance et surmenage ne font pas bon ménage*

- détecter et diagnostiquer sa charge mentale
  - intégrer le digital et contenir l'infobésité
  - vaincre la charge mentale avec l'organisation, la négociation et la perception
  - maximiser son impact : faire plus avec moins
- 
- **Managers**
    - réguler la charge mentale des équipes
    - développer les axes managériaux anti-surcharge



## 2

## Revenir à l'essentiel

*Parce que la performance ne supporte pas la surabondance*

- redonner du sens
  - reprendre la main sur son environnement
  - changement : préparer demain en profitant d'aujourd'hui
  - développer sa concentration et son focus
  - renouer avec le plaisir et l'optimisme
- 
- **Managers**
    - agir dans la cohérence
    - garder le cap
    - porter les valeurs de l'entreprise



### 3

## Cultiver les liens

*Parce que la performance repose sur l'équipe*

- être en phase avec soi-même pour être bien à plusieurs (auto-coaching)
- ancrer une culture du feed-back transverse
- gérer les personnalités difficiles
- **Managers**
  - recruter sans se tromper pour établir un lien durable
  - comprendre et utiliser les leviers motivationnels
  - développer harmonieusement son équipe
  - évaluer, gérer les conversations difficiles et manager la performance



## Agir à tous les niveaux...

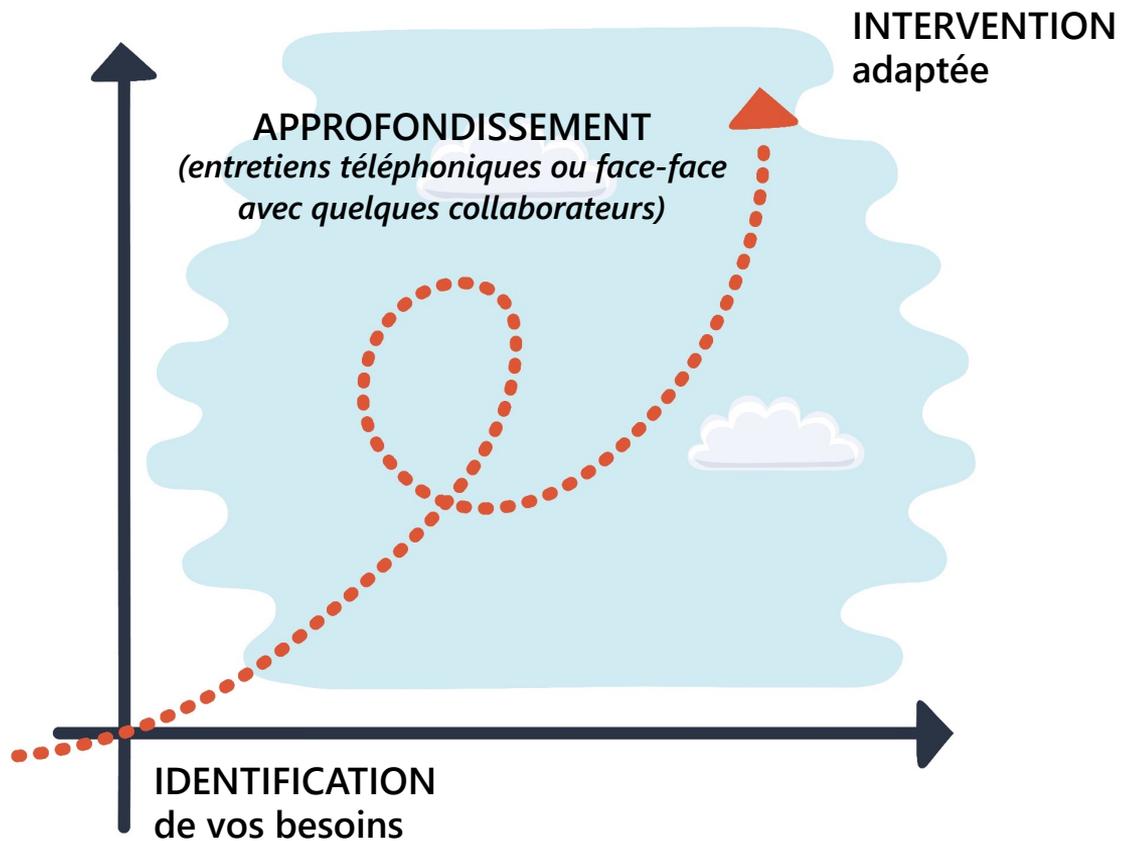


Organisation & Top Managers

Managers de proximité

Collaborateurs

...pour vous apporter  
une réponse sur-mesure





## Conférences

Développer une prise de conscience et des connaissances par une intervention ponctuelle en public



## Workshops

Développer des compétences par des apports théoriques, des échanges et des mises en application pratiques



## Coaching

Permettre un cheminement personnel en vue d'atteindre un objectif grâce à un accompagnement individuel ou collectif

# Laurence Bourgeois

- **20 ans d'expérience en Gestion des Ressources Humaines**

Recrutement, développement et formation

Engagement et bien-être au travail

Conseil en organisation

Gestion des conflits et relations sociales

- **10 ans d'expérience en management d'équipes** – RH et Marketing

- **Coach professionnelle certifiée** (RNCP niveau 7-master 2)

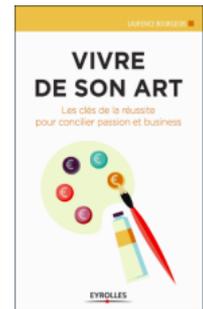
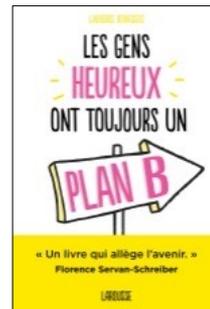
- **Diplômée en Sciences de Gestion et en Gestion des Ressources Humaines**

Université Paris Dauphine

- **Diplômée en mycologie, environnement et biodiversité fongique**

Faculté de Pharmacie de Lille

- **Auteur**



# Ils me font confiance



Conseil en recrutement  
en partenariat avec





 Faisons un bout de chemin ensemble !



3, rue de Turenne 75004 Paris  
N°SIRET : 88452829000015

06 29 81 40 31

[www.laurencebourgeois.com](http://www.laurencebourgeois.com)  
[laurencebourgeois@hotmail.fr](mailto:laurencebourgeois@hotmail.fr)

Linkedin [Laurence Bourgeois](#)