



Sphère3

Résilience et connexion

Une riche gamme d'ateliers
conçus pour les leaders et
gestionnaires d'aujourd'hui.



[sphere3.ca](https://www.sphere3.ca)

jamesselfe@sphere3.ca

ATELIERS

La conscience de soi : un pilier du leadership authentique

- Reconnaissez l'impact des émotions, des besoins et des valeurs personnelles sur le leadership
- Détectez et régulez les émotions improductives
- Habitez pleinement votre rôle de leader
- Apprenez comment prendre soin de vous malgré votre horaire hyperchargé.

Les émotions fortes et leur influence sur votre équipe

- Découvrez la neuroscience derrière les émotions fortes
- Comprenez leurs effets et conséquences sur votre équipe
- Prévenez et limitez l'effet des émotions fortes
- Assumez davantage vos émotions, pensées et actions.

Le stress au travail et comment y remédier

- Identifiez la présence et l'impact du stress au travail
- Adoptez les plus récentes pratiques d'atténuation de stress
- Détectez et diminuez les pensées négatives
- Intégrez des pratiques de pleine conscience
- Stimulez la conscience positive.

Tissez des liens plus forts avec vos employés *

- Renforcez les liens avec les employés et les équipes
- Sollicitez et tenez compte de l'expérience employé (EX)
- Forgez une culture de connexion et de collaboration
- Gérez les conflits et le désengagement des employés
- Intégrez l'empathie et l'authenticité au travail.

Parler aux employés de leur santé mentale

- Détectez les signes d'un problème de santé mentale
- Équilibrez la compassion et la responsabilité professionnelle
- Identifiez les besoins de prévention et d'intervention
- Apprenez comment structurer et encadrer les conversations.

Protégez la santé mentale de votre équipe

- Reconnaissez la présence de risques psychosociaux
- Priorisez et traitez les risques psychosociaux
- Découvrez les leviers qui contribuent à réduire ces risques
- Apprenez comment protéger et cultiver la santé mentale de vos employés.

Faites de vos "safe spaces" des espaces de courage

- Percevez la connexion sociale comme un besoin essentiel
- Repérez les obstacles qui teintent les climats sociaux
- Prenez conscience de l'isolement, de l'anxiété sociale et des conflits qui existent potentiellement au sein de votre équipe
- Bâissez une culture de travail qui vibre à l'empathie, l'honnêteté et à l'authenticité
- Stimulez l'engagement, le travail d'équipe et l'innovation.

* Prerequisite : l'atelier intitulé "La conscience de soi : un pilier du leadership authentique".

NOTRE OFFRE

Sphère3 a conçu ces ateliers pour renforcer la résilience et les capacités interpersonnelles de leaders dans le but d'améliorer l'inclusion, l'engagement et la collaboration des employés.

Offerts en séances de 90 minutes, ces ateliers se vendent à l'unité ou en forfaits thématiques.

Nous offrons également :

- des évaluations de bien-être individuel
- du coaching de leaders, d'équipes de gestion
- des communautés de pratique.

Contactez-nous pour connaître nos tarifs.

NOTRE APPROCHE

Chez Sphère3, nous estimons qu'il existe de nombreuses voies pour améliorer la résilience et la connexion. C'est pourquoi nous mettons l'accent sur la conscience de soi, la régulation émotionnelle et la capacité de chacun à trouver ses propres pratiques, viables et pérennes.

Notre contenu s'inscrit dans les principes émergents de la psychologie positive, du *Design Thinking*, de l'intelligence émotionnelle et de la communication non-violente (CNV).

À PROPOS DE NOUS



Annie Gauthier, M.Ed., CRHA
Facilitatrice en mieux-être |
Consultante en *Design Thinking*,
apprentissage et développement |
Coach *Design Your Life*.



Francine MacInnis, Ph.D., OPQ
Psychologue clinique et
organisationnelle | Animatrice, coach
et consultante chevronnée en matière
d'inclusion et de mieux-être socio-
émotionnel.



James Selfe - Expert en engagement
et en communication avec les
employés | Développeur de contenus
de mieux-être et facilitateur.



Sphere3

Resilience and connection

A timely offering of
workshops for leaders
and managers.



sphere3.ca

jamesselfe@sphere3.ca

WORKSHOPS

Self-awareness: the keystone of leadership

- Recognize how feelings, needs and values impact your ability to lead people and teams
- Understand and regulate unproductive emotions
- Ground yourself in your leadership role
- Integrate self-care into your busy work/home life.

Big emotions and their effect on your teams

- Discover the brain-science behind big emotions
- Understand their consequence on employees and teams
- Learn personal intervention and prevention strategies
- Own your thoughts, feelings and actions.

Stress at work and what to do about it

- Identify the presence and impact of work-related stress
- Acquire science-based practices to tackle constant stress
- Catch and reduce negative thinking
- Explore and integrate mindful practices
- Increase positive awareness.

Connecting more deeply with employees *

- Build stronger bonds to employees and teams
- Solicit and listen to the experience of employees (EX)
- Use collaboration and relationships to grow leadership
- Manage conflicts and employee disengagement
- Incorporate empathy and authenticity in the workplace.

Talking to employees about their mental health

- Spot the signs and symptoms of poor mental health
- Set the boundaries of mental health conversations at work
- Balance compassion and managerial responsibility
- Learn a framework for effective employee conversations
- Identify the prevention and intervention needs of teams.

Protecting the mental health of your team

- Assess the presence of "psychosocial" or mental health risks in your team
- Establish priorities among various mental health risks
- Understand the means and methods of risk reduction
- Develop the awareness and skills required to safeguard the mental health of your team.

Turn your "safe spaces" into "brave spaces"

- Explore the fundamental need for social connection
- Recognize the many landmines in today's social landscape
- Notice the presence of isolation, social anxiety and conflict
- Build a team culture that nurtures honesty and connection
- Grow employee collaboration and innovation.

* Prerequisite workshop: "Self-awareness: the keystone of leadership".

OFFER

Sphere3's leadership workshops were created to strengthen the resilience of leaders, and to foster new levels of employee inclusion, engagement and collaboration.

Our active learning workshops are delivered in 90-minute sessions and are sold individually or bundled into leadership series.

Beyond workshops, we offer:

- Individual wellness assessments
- Personal and group coaching sessions
- Communities of practice.

Please contact us for pricing.

APPROACH

At Sphere3 we believe there are many paths to better resilience and connection. That's why we emphasize self-awareness, emotional regulation and the ability to find one's own personal and sustainable practices.

Our content is firmly rooted in the very latest principles of Positive Psychology, Design Thinking, Social and Emotional Intelligence and Nonviolent Communication (NVC).

ABOUT US



Annie Gauthier, M.Ed, CRHA
Wellness facilitator | Design Thinking consultant | L&D advisor | *Design Your Life* coach.



Francine MacInnis, Ph.D. - Clinical and Organizational Psychologist | Seasoned facilitator, coach and consultant on social emotional awareness, wellbeing and inclusion.



James Selfe - Wellness content developer and facilitator | Employee engagement and communications expert.