

25% à 30% de la population serait hypersensible (à des degrés divers).

Cette caractéristique innée (en lien avec un fonctionnement sensoriel, cérébral, et métabolique) s'invite dans tous les champs de la vie, professionnelle comme personnelle.

Que vous accompagniez ou vous managiez des personnes hypersensibles, vous souhaitez **LES COMPRENDRE POUR MIEUX MISER** sur leurs **TALENTS PARTICULIERS** et **MIEUX RÉGULER** les **INCONVÉNIENTS SPÉCIFIQUES** ?

Au-delà des stéréotypes en lien avec les ÉMOTIONS, cette formation vous donnera des clés pour comprendre ce qu'est l'hypersensibilité, pour repérer les professionnels hypersensibles que vous côtoyez et pour les accompagner et les manager avec subtilité.

## Objectifs pédagogiques

Développer les compétences vous permettant d'accompagner ou de manager des professionnels hypersensibles

Disposer de grilles de compréhension, d'outils, de bonnes pratiques pour vous ajuster de manière créative et inclusive.

Vivre du plaisir, du confort et de l'impact dans l'accompagnement ou le management de professionnels hypersensibles.

## Compétences visées

Mieux connaître l'hypersensibilité au-delà des stéréotypes et les implications sur la vie professionnelle (hyper compétences et points de vigilance)

Savoir repérer les professionnels hypersensibles

Disposer de grilles de lecture et d'outils vous permettant d'accompagner ou de manager avec plaisir et impact des professionnels hypersensibles en capitalisant sur leurs spécificités

## Contenu

**Atelier 1** : comprendre l'hypersensibilité, et savoir repérer les professionnels concernés

- **Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?** Appréhender les spécificités de cette manière de percevoir, de comprendre et d'agir ; en percevoir les principales conséquences dans la vie professionnelle.

- **La boussole de repérage**, sur 6 axes de compétences et comportements observables : faire l'hypothèse de l'hypersensibilité chez quelqu'un et se donner les clés pour partager avec subtilité cette possibilité avec la personne accompagnée ou managée.

**Atelier 2** : connaître les 5 hyper compétences des professionnels hypersensibles et savoir les actionner en situation d'accompagnement ou de management

- **« Le Sensi Radar »** : une compréhension très fine des situations professionnelles fondée sur une perception sensorielle globale de ce qui se passe (une super empathie, un diagnostic ciselé, l'ajustement créateur).

- **« L'hyperpensée »** : une pensée rapide, riche et singulière, et une conscience élargie (plus d'idées, d'options, d'opinions ; compétence à penser et à faire le pont entre le stratégique/abstrait et l'opérationnel/concret ; recherche continue d'amélioration).

**Atelier 3** (suite de l'atelier 2) :

- **« Le CO...tout »** : inclure, prendre en compte, ajuster (le sens du bien commun, de l'intérêt général, du compromis ; la capacité à créer des liens vertueux d'interdépendance et des fonctionnements coopératifs).

- **« Le décalage créatif »** : une capacité d'innovation et un besoin de ressourcement (capacité à remettre en cause et à penser à « côté de la boîte » ; accueil et gestion de la diversité ; compétence artistique à capitaliser).

- **« La pleine Vie »** : de l'intensité et une énergie particulières proposées dans les actions et dans les interactions (quête du Sens et du sentiment de Vie ; aspiration à se réaliser et à aider les autres à faire de même ; proposer une expérience de travail riche, profonde, authentique).

**Atelier 4** : connaître les spécificités qui peuvent nécessiter de la vigilance, ou du soutien, ou de la régulation ; savoir quoi faire et quoi dire et comment

- **Conscience et régulation émotionnelle** : accueillir, légitimer, accepter, réguler, bien dire (principes et outils).

- **L'intensité** : aider à la réguler (outils).

- **La fatigue et le ressourcement** : solitude et lien social en subtil dosage (bonnes pratiques).

## Intervenante

**Bénédicte DUFRENNE** - Un premier parcours de 20 en tant que manager opérationnel, puis transversal, puis directrice de BU et direction industrielle en environnement industriel et conseil ; depuis 2006, elle est coach et superviseuse certifiée (Undici). Elle accompagne les managers à bien vivre leur métier, à s'y réaliser, à s'y développer, en se connaissant bien et en créant des liens vertueux d'interdépendance avec leurs équipes et leur environnement. Son accompagnement est sensible, au pas à pas, centré à la fois sur les ressources et sur les freins sous-jacents révélés par les situations professionnelles.

**PRESENTIEL**  
ou  
**DISTANCIEL**

*Pré-requis*

Aucun

*Public*

Professionnels des fonctions RH, formateurs, coaches, superviseurs, managers, conseillers en insertion, en orientation, en gestion de carrière.

*Méthode*

Les ateliers en distanciel sont construits pour faire le pont entre les concepts et la pratique professionnelle. Des apports théoriques seront partagés. Nous regarderons des cas concrets de la pratique professionnelle et nous les utiliserons pour enrichir votre boîte à outils. L'intention est d'enrichir vos représentations, vos outils et vos options d'action.

*Evaluation*

Un questionnaire en ligne d'auto-positionnement sera proposé à chaque participant afin qu'il évalue sa propre progression, sa satisfaction et la pertinence de la formation au regard de sa pratique professionnelle (avant, juste après la formation et 6 mois après).

**10,5 h**

*Pour le prix de cette formation*

**EN INTER**

Veillez vous référer à la présentation de la formation sur notre site internet

**EN INTRA**

Veillez nous consulter pour un devis personnalisés