

Accompagnement individuel TENOR®



🎯 Un accompagnement confidentiel, conçu pour les dirigeants et cadres sous forte pression.

📅 RECOMMANDATION : 9 séances de 90 minutes - en présentiel ou distanciel - 3 à 4 mois **



ETAPES	OBJECTIF	🎯 BENEFICES CLES
♦ Alliance et diagnostic	Créer l'alliance, clarifier objectifs et engagement	Sentiment de sécurité et confiance, motivation accrue
♦ T - Tension	Identifier et relâcher les tensions psychocorporelles	Soulagement immédiat, perception émotionnelle fine
♦ E - Émotion	Identifier et comprendre les émotions	Calme, lucidité, prévention des réactions impulsives
♦ N - Needs / Besoins	Décoder les besoins insatisfaits derrière l'émotion	Responsabilisation, meilleure compréhension de soi, de ses valeurs et besoins
♦ O - Options / Objectifs	Définir solutions et stratégies alignées avec vos valeurs	Clarté dans les décisions, plan d'action concret
♦ R - Résolution	Valider et sécuriser les actions à entreprendre	Mise en œuvre efficace, confiance dans l'action
♦ Ancrage	Intégrer durablement les changements	Habitudes stabilisées, performance durable
♦ Feedback & Bilan	Mesurer les progrès et ajuster	Vision claire de l'évolution et des résultats
♦ Feedforward	Projeter les actions futures et renforcer l'autonomie	Continuité, autonomie et prise de décision durable



OPTION : DISC et Forces Motrices - un éclairage bienveillant pour mieux se connaître et interagir.

- Test psychométrique en ligne

👉 TENOR n'est :

- ni une thérapie
- ni du mentoring
- ni de la méditation

C'est un outil de régulation émotionnelle inspirée des Neurosciences, du coaching professionnel et d'un ancrage psychocorporel créé par le Docteur Alfonso Caycedo - Neuropsychiatre.

Accompagnement collectif TENOR®



🎯 Bénéfice global : Cohésion, communication optimisée, sérénité et performance collective

 RECOMMANDATION : Groupe de 2 à 6 personnes - 9 séances collectives en présentiel ou distanciel - 4 à 6 mois **



ETAPES	OBJECTIF COLLECTIF	🎯 BENEFICES CLES
♦ Alliance - Ice breaker	Créer un cadre sécurisant, clarifier objectifs et engagement	Cohésion, confiance et écoute mutuelle
♦ T - Tension	Identifier et réguler les tensions dans le groupe	Réduction du stress collectif, meilleure disponibilité
♦ E - Émotion	Identifier émotions et réactions dans l'équipe	Intelligence émotionnelle, meilleure communication
♦ N - Needs / Besoins	Décoder besoins individuels et collectifs	Alignement des attentes, clarification des rôles
♦ O - Options / Objectifs	Construire solutions et stratégies communes	Collaboration efficace, plan d'action partagé
♦ R - Résolution	Valider décisions et engagements	Mise en œuvre collective, responsabilisation
♦ Ancrage	Stabiliser les nouvelles habitudes et méthodes	Durabilité et cohérence dans le fonctionnement de l'équipe
♦ Feedback et Bilan	Partager les réussites et ajuster	Amélioration continue, apprentissage collectif
♦ Feedforward	Projeter le futur et renforcer l'autonomie	Dynamique d'équipe durable et résultats mesurables



OPTION : DISC & Forces Motrices - un éclairage bienveillant pour mieux se connaître et interagir en collectif.
* Test psychométrique en ligne.

- 👉 TENOR n'est :
- ni une thérapie
 - ni du mentoring
 - ni de la méditation

C'est un outil de régulation émotionnelle inspirée des Neurosciences, du coaching professionnel et d'un ancrage psychocorporel créé par le Professeur Alfonso Caycedo - Neuropsychiatre.

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Parce que la performance ne doit jamais se faire au détriment de la santé mentale et émotionnelle, nous accompagnons les leaders individuellement ou collectivement à retrouver leur équilibre et sérénité.



	STRESS CHRONIQUE ET SURCHARGE MENTALE	BURN-OUT : PREVENTION ET RECONSTRUCTION	LEADERS SOUS PRESSION
ENJEUX ET REALITES	La surcharge mentale et le stress chronique s'installent progressivement sous l'effet de la pression, l'urgence et la multiplication des sollicitations. Souvent invisibles, ils altèrent la concentration, la clarté mentale et l'équilibre émotionnel, avec un impact direct sur l'efficacité et le bien-être au travail.	Le burn-out résulte d'un déséquilibre durable entre exigences professionnelles et ressources personnelles. La prévention passe par l'identification précoce des signaux d'alerte, tandis que la reconstruction vise un retour à l'équilibre et au travail progressif, sécurisé et porteur de sens.	Sous pression constante, les leaders peuvent voir leur capacité de recul et décisionnelle fragilisée. Développer une gestion du stress adaptée permet de préserver une certaine lucidité, la posture managériale et la qualité des relations, tout en soutenant une performance durable.
MANIFESTATIONS OBSERVABLES	- Fatigue mentale persistante - Difficultés de concentration - Sensation d'être débordé - Irritabilité et troubles du sommeil - Perte de motivation - Tensions physiques (nuque, dos, maux de tête) - Sentiment d'urgence permanente	- Épuisement physique et émotionnel - Perte de sens, détachement vis à vis du travail - Troubles cognitifs (mémoire, attention) - Isolement - Sentiment d'échec - Manifestations psychosomatiques	- Hypercontrôle ou évitement décisionnel - Réactivité excessive et tensions relationnelles - Fatigue chronique - Perte de recul stratégique - Difficulté à déléguer - Irritabilité ou rigidité comportementale
IMPACTS ET REPERCUSSIONS	- Baisse de la performance et de la qualité du travail - Accroissement des erreurs - Détérioration des relations professionnelles - Désengagement progressif - Risque accru d'absentéisme et d'épuisement professionnel.	- Arrêt de travail prolongé - Fragilisation durable de la santé - Difficulté de retour à l'emploi sans accompagnement - Désorganisation des équipes - Perte de compétences et impact humain et financier pour l'entreprise.	- Décisions précipitées ou différées - Climat managérial dégradé - Perte de confiance des équipes - Baisse de l'engagement collectif - Fragilisation de la posture de leader et de la performance globale