DCO
Olivier DEBAS
FORMATEUR AGRÉÉ FreskiE

ATELIER FreskiE®

Faites de vos émotions une force relationnelle.

Mieux se comprendre.
Mieux interagir.
Mieux travailler ensemble.



Un sujet essentiel.
Une expérience vivante.

Un atelier ludique et collaboratif pour explorer les émotions, échanger et identifier des façons d’agir plus adaptées au quotidien.

01

Prendre du recul

Comprendre ses réactions pour répondre avec davantage de discernement.

02

Renforcer le lien

Écouter, mieux communiquer et aborder les tensions avec plus de recul.

03

Agir ensemble

Nourrir la confiance et soutenir la coopération au sein du collectif.

Pour les organisations, les équipes et les particuliers.

06 67 59 29 20 www.odebas.fr • dco@odebas.fr

DCO
Olivier DEBAS
FORMATEUR AGRÉÉ FreskiE

L’intelligence émotionnelle, ça se développe.

Reconnaître ce que l’on ressent, comprendre ce qui se joue chez l’autre et choisir une manière d’agir qui favorise la relation : ces compétences s’apprennent et se pratiquent.

4 DIMENSIONS POUR PROGRESSER

01
Conscience de soi
Identifier ses émotions et repérer ce qui les déclenche.

02
Maîtrise de soi
Réguler ses réactions pour décider et agir de façon adaptée.

03
Conscience sociale
Percevoir les émotions d’autrui et développer son empathie.

04
Gestion de la relation
Communiquer clairement et favoriser des échanges constructifs.

Un atelier à vivre avec votre collectif

FreskiE invite à apprendre par le jeu, l’expérimentation et les échanges. Les participants explorent les compétences émotionnelles et dégagent des pistes à mobiliser dans leurs relations.

UNE DEMI-JOURNÉE

Entreprise : jusqu’à 12 participants.
Particuliers : groupes de 10 à 15.

SANS PRÉREQUIS

Formation, séminaire, cohésion d’équipe ou intégration.

Et si nous en parlions ?

Olivier DEBAS • Formateur agréé FreskiE
Définissons l’atelier adapté à vos besoins.
Programme et devis sur demande.

Source : FreskiE® - L’atelier de l’intelligence émotionnelle® est une création originale de Carine SCHAUB et Marielle BLAGNY - Tous droits réservés.
Présentation d’après www.freskie.fr, consulté en octobre 2026.