DCO © copyright 2025, olivier debas

FRESKIE, L'atelier de l'Intéligence Emotionnelle ©

Renforcez les compétences relationnelles au sein de vos équipes, c'est agir efficacement et utilement sur :



- Notre maîtrise des émotions
- Nos comportements réactifs
- Nos motivations et évitements
- Nos peurs et nos croyances
- Nos préoccupations mentales
- Nos filtres de lecture du monde
- Nos mécanismes d'adaptation au changement

«Un être humain qui n'a plus d'émotions, c'est un être humain dont les décisions ne sont plus bonnes»

Propos tirés d'une conférence donnée par le Prof. Raphaël GAILLARD sur le thème « Hybridation de l'homo sapiens au XXIème siècle et de l'IA »

QUI EST LE PROF. GAILLARD ?

- Chef du pôle hospitalo-universitaire de l'hopital St Anne à Paris
- Chercherur en neurosciences
- Membre de l'académie française

Un atelier gamifié

Notre atelier utilise les ressorts de la ludopédagogie : aborder un sujet sous l'angle ludique, apprendre par l'intermédiaire du jeu.

Cette méthode pédagogique permet de maintenir à un niveau optimal la motivation des participants, elle favorise la curiosité, la mémorisation, la compréhension et la joie d'apprendre pour un meilleur ancrage des expériences.

L'atelier peut être utilisé dans le cadre d'une formation en management, gestion de conflits, connaissance de soi, relation client, et également en tant qu'animation lors d'un séminaire, en action de teambuilding ou d'onboarding.

FreskiE est un support transversal favorisant les relations interpersonnelles, il s'adapte donc à de multiples situations.

Animation intra-entreprise

- Durée prévisionnelle d'animation : La durée optimale est de 3 heures (modulable entre 1H30 et 4 heures).
- Modalité : intra-entreprise, atelier organisé pour vos seuls collaborateurs
- Profil des participants : toute personne souhaitant développer ses compétences relationnelles
- Lieu : dans les locaux de votre entreprise ou dans un lieu dédié.
- Tarif forfaitaire jusqu'à 12 salariés
- Grands groupes et co-animation possibles, parlez-nous de votre projet

FreskIE©
L'atelier de l'intelligence Emotionnelle

06.67.59.29.20
dco@odebas.fr
www.odebas.fr

Debas
Coaching &
Organisations

FORMÉ AUX PSSM
ANIMATEUR FRESKIE CERTIFIÉ
COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
PRATICIEN ENNEAGRAMME CERTIFIÉ PAR LE CEE

DCO © copyright 2025, olivier debas



Que propose l'atelier de l'intélligence émotionnelle en entreprise?

POUR QUI ?

- Les dirigeants, **managers** et leurs équipes
- Les professionnels des **ressources humaines**, happiness driver, CSE
- Les **collectifs** et membres d'associations
- Toute personne souhaitant développer sa capacité à **agir de manière optimale** et adaptée

POUR QUOI ?

- Valoriser les **qualités humaines**
- Mieux **travailler ensemble**
- S'épanouir dans un groupe, entretenir des **relations sereines et pérennes**
- Prendre de **meilleures décisions**
- Conduire un projet, atteindre des **objectifs** individuels et collectifs
- Développer **motivation**, confiance et estime de soi
- S'adapter aux **changements**...

FreskiE aborde de façon ludique un sujet sérieux pour **favoriser la compréhension, l'engagement** de chacun et dédramatiser le sujet des émotions en entrepsise.
L'atelier **développe les soft skills** de vos collaborateurs. Il propose d'expérimenter le fonctionnement émotionnel, appliqué en milieu professionnel et donne des clés pour favoriser des relations stables, durables entre collègues, managers, clients... Un enjeu majeur pour les entreprises.

Développer l'intelligence émotionnelle en entreprise, c'est :

- Une meilleure gestion du **stress** et des tensions
- Des prises de **décision** plus justes
- Un **leadership** plus impactant
- Un espace de **travail plus efficace**
- L'amélioration de la communication et des **relations interpersonnelles**
- Une adaptation plus fluide aux **changements**

Développer son intelligence émotionnelle est bénéfique pour chaque membre de l'entreprise, quel que soit son niveau hiérarchique ou matriciel. Ce n'est ni une question de statut, ni d'ancienneté, il s'agit de développer ses **qualités humaines**. Grâce à cet atelier, chacun aura des pistes concrètes pour améliorer sa performance globale au sein de l'entreprise, au service de son épanouissement.

J'anime FreskiE en entreprise :

- en tant que session de formation
- en séquence lors d'une réunion plénière, un séminaire, une conférence
- en outil de teambuilding ou d'onboarding

"L'intelligence émotionnelle fait référence à une forme d'intelligence différente. Elle est essentielle pour obtenir de hautes performances, en particulier pour un leadership remarquable. Elle n'est pas liée à vos capacités intellectuelles, mais plutôt à la manière dont vous vous régulez et interagissez avec les autres."

Daniel Goleman

06.67.59.29.20
dco@odebas.fr
www.odebas.fr

Debas
Coaching &
Organisations

FORMÉ AUX PSSM
ANIMATEUR FRESKIE CERTIFIÉ
COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
PRATICIEN ENNEAGRAMME CERTIFIÉ PAR LE CEE

DCO © copyright 2025, olivier debas



PRISE EN CHARGE

Nos actions sont éligibles à un financement par les fonds publics OPCO-FAF. Nous contacter.

ANIMATEUR FRESKIE AGRÉÉ

- Je suis formé aux premiers secours en santé mentales - PSSM -
- J'ai été formé à l' atelier FreskiE® auprès de ses autrices, formatrices et coaches professionnelles Carine SCHAUB et Marielle BLAGNY

ET APRES FRESKIE ?

Découvrez nos services d' accompagnements annexes

- **De l'Esprit d'entreprendre à l'Entreprise consciente,** grâce à la ronde des personnalités et l'entreprise « RUGBY »
- **Coaching professionnel**, individuel ou collectif.

Pour plus d'informations sur l'un de nos services, visitez notre page linkedin : DCO - Debas Coaching & Organisations : À propos | LinkedIn

Et plus spécifiquement pour les managers !

Faire de la place à l'intelligence émotionnelle dans l'entreprise, c'est considérer que les **compétences humaines** ont une importance majeure, c'est valoriser les **savoirs-faire comportementaux** et c'est contribuer à transformer les cultures managériales de façon profonde et durable.

Les leaders qui apportent un aspect humain aux projets s'assurent de plus grandes chances de réussite. Ils sont capables de motiver par un esprit d'équipe fort, de créer un climat de confiance et d'avoir une influence positive.
Cette compétence managériale contribuent à une **dynamique constructive**, rendant le travail plus efficace, améliorant les qualités relationnelles, la créativité, le bien-être, et renforçant ainsi la performance globale de l'équipe et de l'entreprise.

Il est possible de travailler son intelligence émotionnelle. Nous accompagnons les membres de CODIR, les dirigeants, les managers pour :

- Développer une meilleure **connaissance de soi**, reconnaître ses schémas automatiques
- Identifier et **réguler ses émotions**
- Gagner en **confiance en soi**
- Pratiquer l'**écoute active**
- Faire preuve d'**empathie**
- Développer son **adaptabilité**
- Communiquer et **interagir de manière claire** et bienveillante
- Influencer par un **leadership positif**

"La recherche montre qu'afin de parvenir à un haut niveau de performance, et cela quel que soit le type d'emploi, l'intelligence émotionnelle est deux fois plus importante que les capacités cognitives et les compétences techniques combinées."

Daniel Goleman

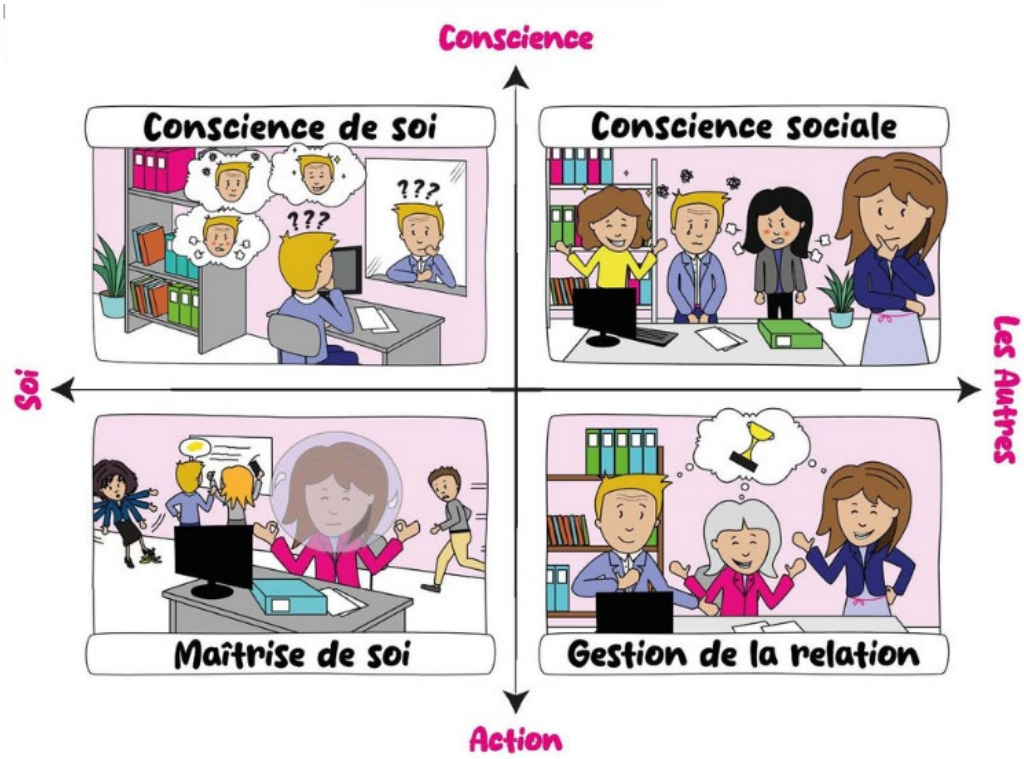
06.67.59.29.20
dco@odebas.fr
www.odebas.fr

Debas
Coaching &
Organisations

FORMÉ AUX PSSM
ANIMATEUR FRESKIE CERTIFIÉ
COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
PRATICIEN ENNEAGRAMME CERTIFIÉ PAR LE CEE

DCO © copyright 2025, olivier debas

FreskIE©
L'atelier de l'Intelligence Emotionnelle





06.67.59.29.20
dco@odebas.fr
www.odebas.fr

Debas
Coaching &
Organisations

FORMÉ AUX PSSM
ANIMATEUR FRESKIE CERTIFIÉ
COACH PROFESSIONNEL CERTIFIÉ RNCP
PRATICIEN ENNEAGRAMME CERTIFIÉ PAR LE CEE