

Le Groupe Conseil GST
Spécialiste
en gestion du stress
au travail
ET EN

Gestion des émotions

Nous désirons vous aider à faire la différence!

Nous savons qu'aujourd'hui plus que jamais les entreprises font face à une concurrence féroce et qu'en découle souvent du stress et des tensions tant pour les employés que pour les membres de la direction. Les relations interpersonnelles sont souvent tendues et la démotivation est alors au rendez-vous.

Depuis plusieurs années, nous formons le personnel et les membres de la direction pour les aider à dédramatiser les situations de conflits. Grâce aux outils concrets que nous leur fournissons, ceux-ci deviennent rapidement en mesure de mieux gérer leurs réactions émotionnelles dans leur travail quotidien.

Grâce à l'atelier en **gestion des émotions**, ils ont augmenté leur compréhension de leur fonctionnement émotif, ils communiquent plus efficacement et règlent plus rapidement les conflits. De ce fait, ils se sentent moins épuisés et plus motivés au travail.

Formation en milieu de travail

Ateliers de groupe

Conférences

Coaching individuel
et de groupe

Formation d'intervenants

Support téléphonique

Absentéisme

Manque de
communication

Dépression

Démotivation

Anxiété



Baisse de rendement

Manipulation

Violence physique

mensonge

Complexe
d'infériorité

Violence verbale

Le Groupe Conseil G.S.T.

(514) 212-4461

(819) 221-4631

www.groupegst.com



Avec une approche efficace
développer votre
intelligence émotionnelle pour

Conjuguer être et faire

Groupe
Conseil
G.S.T.

L'approche

Émotivo-rationnelle

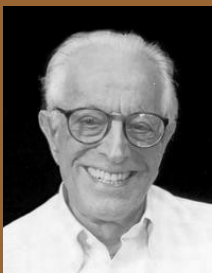
L'approche émotivo-rationnelle, bien que relativement récente, puise son origine chez les stoïciens de l'Antiquité.

En effet, c'est en 1955 que le psychologue et psychothérapeute américain Albert Ellis a créé et développé aux États-Unis la *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dont les principes de base sont largement inspirés des enseignements de plusieurs grands penseurs et philosophes tels Socrate, Marc Aurèle, Épictète et Spinoza.

Au Québec, c'est au milieu des années 70 que le psychologue Lucien Auger l'a fait connaître en langue française sous l'appellation de Démarche Émotivo-Rationnelle (DER) ou encore Psychothérapie Émotivo-Rationnelle (PER).

À ses débuts, la DER était plutôt perçue négativement par la population et par les professionnels du milieu qui croyaient – à tort – que cette méthode d'intervention ne visait qu'à rationaliser les émotions. Depuis, la DER a connu une croissance importante se classant aujourd'hui parmi les formes les plus utilisées en relation d'aide.

D' Albert Ellis (1913-2007)



Considéré comme l'un des pères des thérapies cognitives comportementales (TCC). Ellis est l'un des psychothérapeutes les plus lus avec plus de 700 articles scientifiques portant sur la

psychologie, la psychothérapie et la *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Ses ouvrages visent principalement à aider les gens à surmonter leurs émotions destructrices et leurs comportements nuisibles de façon à pouvoir améliorer la qualité de leur existence. Encore aujourd'hui on l'enseigne à l'Institut Albert Ellis de New-York.

Recherches scientifiques

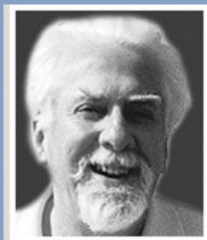
et applications

L'approche émotivo-rationnelle fait partie des thérapies comportementales, dites cognitives-comportementales (TCC).

Au fil des ans, tant aux États-Unis, en Grande-Bretagne qu'ailleurs dans le monde, ces approches ont fait l'objet de plusieurs recherches scientifiques qui en ont démontré sa grande efficacité. Ainsi, les TCC ont donné des résultats probants en matière de traitement de pathologies comme l'anorexie et la boulimie, les troubles anxieux, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), la dépendance affective, ainsi que les dépendances à l'alcool, aux drogues, au jeu et au magasinage.

Les études qui ont été menées, tendent à démontrer que le changement cognitif et comportemental permet à tout individu – qu'il soit affecté ou non par une pathologie ou une dépendance – de prendre en main sa vie pour recouvrer son autonomie affective et émotive, s'épanouir et ainsi mener une vie plus équilibrée et plus heureuse.

D' Lucien Auger (1933-2001)



Docteur en psychologie, philosophe, théologien et homme de lettres, Lucien Auger a passé sa vie à pratiquer et à enseigner l'approche émotivo-rationnelle. Il a participé à la mise sur pied du

Centre Interdisciplinaire de Montréal (CIM). Auteur prolifique, il a vulgarisé l'approche émotivo-rationnelle de façon à la rendre accessible à la population en général. Son livre *S'aider soi-même*, vendu à plus de 200 000 exemplaires, a été le prélude à une longue série d'écrits. Son influence a été profonde au Québec. Pendant plus de 40 ans, ses livres, ses cahiers et ses nombreuses conférences ont aidé des milliers de gens à se défaire de leurs idées irrationnelles et à se réapproprier une parcelle de bonheur. Aujourd'hui l'Académie Excel Coaching continue d'enseigner l'AÉR.

La formation en entreprise

Plusieurs formations sont dispensées par notre organisme et elles se veulent adaptées aux besoins précis de notre clientèle. Vous désirez des conférences sur différents sujets, des ateliers sur mesure ou de l'aide individualisée pour vos employés présentant des problèmes personnels? Nous sommes en mesure d'évaluer vos besoins et de vous proposer des services professionnels de qualités.

À qui s'adressent nos formations

Nos formations s'adressent à toutes personnes qui désirent améliorer ses relations professionnelles, son bien-être personnel ainsi que ses relations sociales par une gestion plus adéquate de ses émotions qui, trop souvent, minent ses communications interpersonnelles et rendent plus ardues l'émergence de relations de travail harmonieuses.

Notre engagement

En déterminant des apprentissages en fonction des compétences à développer, nous axons nos interventions sur l'acquisition de connaissances émotionnelles et sur le développement des apprentissages qui entraînent le développement des compétences professionnelles et personnelles ingrédients nécessaires à la réussite professionnelle.

Apprenons ensemble à

Conjuguer être et faire