

A photograph of Stéphane Yaïch, a bald man with a beard and glasses, wearing a blue patterned button-down shirt. He is smiling and gesturing with both hands open on a stage. The background is dark with stage lights visible above him.

Stéphane Yaïch

Conférencier positif



Il y a 12 ans, submergé par un tsunami appelé burn-out, j'ai dû repenser mon rapport au travail et surtout mon approche du bien-être au travail.

Cloué sur un canapé avec l'incapacité de bouger ou même de penser, je ruminais tout ce qui pouvait être à l'origine de ce cataclysme : un métier stressant, alors que je ne savais pas gérer mon stress, mon perfectionnisme, mon besoin de contrôle, mon addiction au travail...

Pourtant, j'en avais eu des signaux d'alerte envoyés par mon corps et par mon mental qui, comme un GPS me disaient : « Alerte épuisement ! Prends la sortie ! ».

J'ai donc pris une belle sortie de route qui m'a mené sur un nouveau chemin plein de sens, une petite route de campagne, où l'on va moins vite et où l'on fait de belles rencontres. Je suis devenu sophrologue, coach spécialisé dans la gestion du stress, puis consultant-formateur et conférencier.

Depuis 10 ans, j'aide les salariés et les managers stressés (donc tout le monde) à devenir de véritables chasseurs de stress pour mieux vivre au travail et manager sereinement.

En leur apprenant à renforcer leurs soft skills, tels que la gestion du stress, l'optimisme, l'intelligence émotionnelle ou la gestion du temps, en les initiant à l'écologie numérique, j'aspire à leur donner les clés du bien-être et de l'épanouissement professionnel.

J'ai la conviction qu'une entreprise qui place le bien-être de ses équipes au coeur de ses enjeux stratégiques est une entreprise heureuse, donc performante.

En aidant les salariés et les managers à changer leur regard sur le travail et sur le stress, en leur apprenant à le gérer au quotidien, j'aspire à leur donner des clés du bien-être au travail.

Instaurer une véritable "happyculture" individuelle et d'entreprise, c'est offrir un nouveau regard sur le travail. Cela contribue à l'enrichissement de l'expérience collaborateur, avec pour ambition de participer au développement de la plus grande richesse de l'entreprise : l'humain.



MES INTERVENTIONS

Conférences interactives

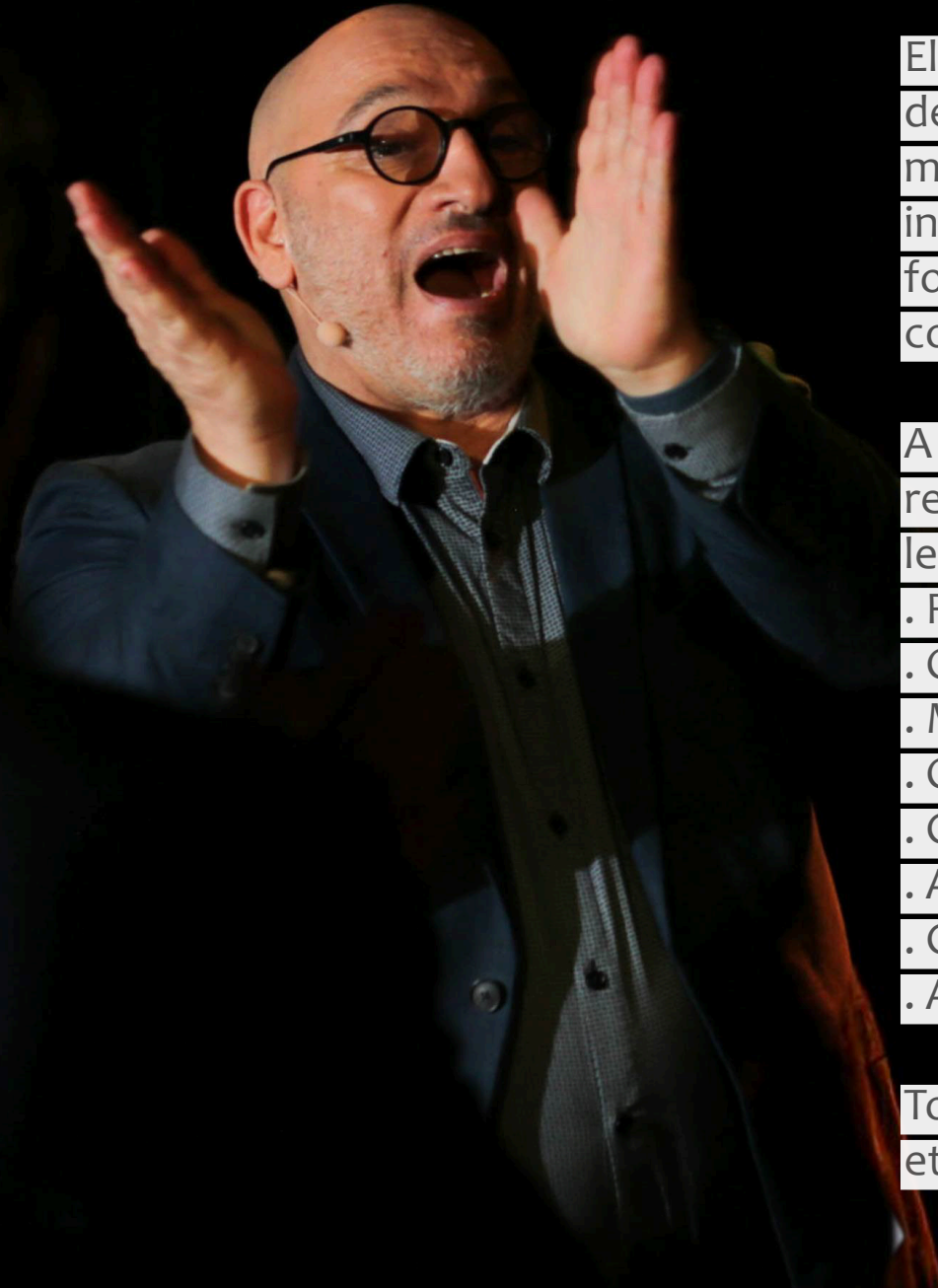
Ouverture de convention
Animation de séminaire
Journée thématique
Cycle de conférences
Semaine de la QVCT

Ateliers thématiques

Présentiel
Distanciel
Hybride



MES CONFÉRENCES



Elles ont été conçues pour constituer des parcours de sensibilisation et d'information des salariés et des managers. Elles peuvent être proposées indépendamment les unes des autres ou sous la forme d'un cycle de 2 à 9 conférences complémentaires les unes des autres.

A l'issue de chaque intervention, le participant repart avec des clés concrètes lui permettant, selon le thème, de :

- . Faire du stress un allié
- . Calmer son mental
- . Mieux gérer ses émotions
- . Cultiver son optimisme
- . Gérer son temps et ses priorités
- . Alléger sa relation au digital
- . Gagner en confiance en soi
- . Apprendre à lâcher prise...

Toutes mes conférences reposent sur l'interactivité et la participation active du public.



A l'entrée de la salle, les participants sont invités à flasher un QR Code leur permettant d'accéder, depuis leur smartphone, à la plateforme d'interactivité utilisée pendant la conférence pour :

- participer à des quiz,
- faire des auto diagnostics ou des tests,
- créer un nuage de mots,
- prendre la main sur la conférence...

Et parce qu'une conférence, ce n'est pas seulement un message descendant, lorsque vous participez à l'une de mes conférences, vous pouvez, selon la thématique... faire un stress-test euphorisant, compter vos pensées, éteindre votre radio mentale, visualiser le futur, faire la sieste, échanger avec vos voisins sur ce qui vous donne la banane, rire aux éclats, méditer, éplucher une banane, faire du karaté...

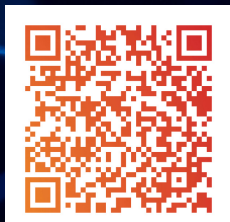


MES PRINCIPALES CONFÉRENCES



Faites du stress un allié !
Découvrez la méthode
S.U.P.E.R.
pour apprendre à gérer
votre stress

1h00 - 1h30 - 2h00



Décrochez les clés de
l'écologie numérique
pour vous alléger du poids du
digital

1h00 - 1h30 - 2h00



Cultivez l'optimisme
pour mieux vivre au travail
et accueillir le changement

1h00 - 1h30 - 2h00



Ces conférences ont également été adaptées pour un public dédié de managers.

AUTRES THÉMATIQUES

ALLÉGEZ VOTRE
CERVEAU DE LA
SURCHAUFFE
MENTALE !

CALMEZ VOTRE
MENTAL !

STOP A LA
SURCHARGE
ÉMOTIONNELLE !

LÂCHEZ-VOUS
LES BASKETS !

PERDEZ DU TEMPS
POUR EN
GAGNER !

GAGNEZ EN
CONFIANCE !

TÉLÉTRAVAILLEZ
SEREINEMENT ET
EFFICACEMENT !

LE BURN-OUT
LE PRÉVENIR
OU EN GUÉRIR ?

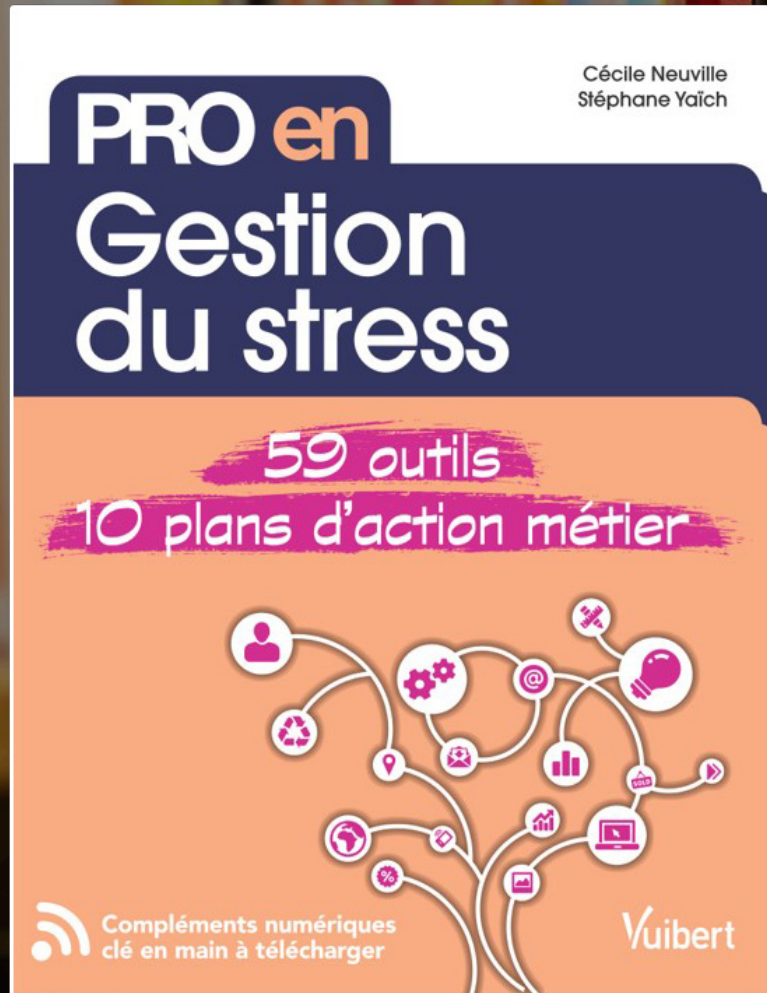
VIE PRO/PERSO
RÉTABLIR
L'ÉQUILIBRE

CHASSEURS
DE SOMMEIL :
COMMENT LE
RETRouver ?

**RETROUVEZ QUELQUES EXTRAITS
VIDÉO DE MES CONFÉRENCES**



MON LIVRE



Co-écrit avec Cécile Neuville, psychologue, experte en psychologie positive et fondatrice de Zenpro Formation, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux salariés, managers, dirigeants et consultants qu'aux étudiants, travailleurs indépendants et professionnels de santé qui souhaitent contribuer à l'amélioration de la qualité de vie au travail pour réduire le stress en milieu professionnel, mais aussi pour y favoriser le bien-être individuel et collectif. Notre objectif est de faciliter la compréhension des mécanismes du stress et son impact sur la vie professionnelle, pour mieux le gérer et pouvoir le transformer en véritable levier de performance. Il est essentiel aussi pour nous de partager un programme personnel de prévention du stress fondé sur le développement de l'optimisme, de la bienveillance, de la vitalité et des relations positives, mais aussi de proposer aux managers des stratégies et moyens de cultiver le bien-être au travail, aussi bien pour eux-mêmes que pour leurs équipes. Lire un extrait

Vous souhaitez organiser une conférence ou une série d'ateliers autour des outils proposés dans le livre « Pro en gestion du stress, contactez-moi .

TÉMOIGNAGES

« Votre prestation au département de la Seine Maritime a réellement marqué les esprits, avec un avant et un après. Merci encore !! »

« J'ai eu la chance de rencontrer et de travailler avec Stéphane Yaïch pendant un an et ce n'était que du bonheur ! Nous avons tous hâte de le retrouver lors de nos conférences mensuelles. Je vous recommande vivement Stéphane : il est bien évidemment professionnel mais aussi drôle et attachant. Son humour et ses talents d'orateur rendent ses prestations inoubliables, vous ne serez pas déçu ! »

« Stéphane a accompagné nos collaborateurs en animant 12 conférences chasseurs de bien-être qui ont connu un réel succès grâce à la bouffée d'oxygène qu'il a su apporter dans le contexte actuel. »

« Stéphane a su capter l'attention des collaborateurs durant 2h grâce à ses conseils astucieux pour faire de son stress un allié. Merci encore ! »

« Stéphane est un conférencier pointu et très pragmatique qui illustre son discours sur la base de sa longue expérience professionnelle et personnelle. Je le recommande ». »

« Pédagogue, dynamique et concret, Stéphane propose une méthode et des outils efficaces permettant à chaque salarié de se sentir libre de se déconnecter sans remettre en cause son engagement ni sa performance ». »

Stéphane est intervenu lors d'une conférence sur le stress dans nos locaux. Entre théorie et pratique, Stéphane a su capter l'attention des collaborateurs durant 2h grâce à ses conseils astucieux pour faire de son stress un allié. Il a ponctué la conférence avec des exercices pratiques et des démo, ce qui a rendu la démarche d'autant plus ludique et efficace. Merci encore !

QUELQUES RÉFÉRENCES

accenture



ecoact



enedis



framatome

free



L'ORÉAL



ME CONTACTER
06 31 76 02 46

STEPHANE.YAICH@CHASSEURDESTRESS.COM

