

## Conférence pour Dirigeants & Managers

### Du stress au leadership : mieux manager ses émotions pour mieux manager les autres

#### Et si vos émotions devenaient votre meilleur levier de leadership ?

Vous est-il déjà arrivé de vous emporter lors d'une réunion... puis de le regretter ?  
Ou d'être submergé par le stress avant une décision importante ?

Ces émotions, nous les connaissons tous : colère, peur, frustration, découragement.  
Et trop souvent, nous cherchons à les contenir, à les ignorer... ou à "tenir bon".

Ces réactions ne sont pas un manque de maîtrise.  
Elles traduisent des mécanismes internes... souvent mal compris.

Et si apprendre à les décoder vous permettait de renforcer votre impact ?

**Cette conférence s'adresse aux dirigeants et managers qui souhaitent retrouver de la sérénité... sans renoncer à leur exigence.**

À travers des exemples concrets de terrain, Alain Humbert partage une approche pragmatique pour transformer vos émotions en alliées :

- Comprendre ce qu'elles révèlent de vos besoins et de vos valeurs
- Apaiser leurs effets physiques en quelques secondes
- Les utiliser comme un véritable levier pour décider, communiquer et inspirer plus justement

À travers des témoignages inspirants, vous découvrirez comment changer durablement votre rapport aux émotions.

Ce n'est pas une conférence sur la "gestion" des émotions.  
C'est une conférence sur **leur intelligence**.

Vous repartirez avec des clés simples et puissantes pour mieux comprendre vos réactions, apaiser vos relations, et retrouver le plaisir de travailler avec authenticité et justesse.

**Parce qu'un leader efficace ne lutte pas contre ses émotions...  
il s'appuie sur elles pour mieux agir.**

**Durée de la conférence :** 1h30 + échanges



**Conférencier :** Alain HUMBERT

- ✓ Expert gestion du temps à l'APM depuis 2014
- ✓ Auteur du livre « *Je reprends mon temps en main* »
- ✓ Intervenant régulier auprès du CJD depuis 2006
- ✓ Membre Réseau Entreprendre Drôme Ardèche depuis 2004