

## MENU DES CONFÉRENCES

### Développement personnel

#### **"KYF<sup>©</sup> - Know Yourself First"**

**"Se développer en utilisant des techniques puissantes de capital humain"**

**Comment utiliser votre pouvoir personnel  
afin de libérer votre plein potentiel, augmenter votre  
bien-être et votre taux de réussite.**

« **KYF<sup>©</sup> - Know Yourself First** » est une boîte à outils personnelle développée sur la base de la constatation que chaque personne a un profil et une personnalité bien différente et identifiable. En comprenant sa propre personnalité, mais aussi celle de son interlocuteur, on parvient à établir des liens, et à créer des interactions constructives et pérennes. Il est possible ensuite de trouver la boîte à outils la mieux adaptée pour chaque différent type de profil.

**KYF<sup>©</sup>** permet d'apprendre à décoder et à comprendre le fonctionnement de notre mental, afin de mieux nous connaître nous-même et mieux comprendre les autres.

Elle permet aussi de mettre fin à nos souffrances et à notre système de croyances qui nous limite, pour trouver un moyen de vivre en paix, sans peurs et sans souffrances. Devenir plus efficient et plus performant.

Nous vous proposons une série de **conférences** et **workshops** visant à développer le **capital humain**, la connaissance qu'on a de SOI et de l'autre, de prendre conscience de ce qui nous limite afin d'apprendre à nous dépasser. Cela, pour permettre à chacun d'améliorer son bien-être et ses compétences, de développer son plein potentiel et améliorer le vivre ensemble.

#### À propos du conférencier

**KYF<sup>©</sup>** est une méthodologie élaborée par Steve Alban Tineo durant plus de 20 ans de travail sur le terrain. Accompagné de médecins, psychologues et d'experts, il a sélectionné, analysé et testé académiquement et opérationnellement un grand nombre de méthodologies de préparation mentale, de philosophies, de développement personnel, d'expression des émotions, de programmes de négociation et de médiation ainsi que de résolutions de conflits, cela afin de les comprendre et d'extraire le meilleur de chacun d'entre eux.

Steve Alban et son équipe ont travaillé avec des dizaines de sportifs de hauts niveaux, de cadres supérieurs et de diplomates et ont interagi avec de nombreux types de personnalités et de comportements plus ou moins toxiques et dysfonctionnels dans un grand nombre de missions complexes ou à forts enjeux partout dans le monde.

En tant qu'analyste financier, Steve Alban a fondé **BART<sup>©</sup> - Business And Response Team**, une plateforme unique qui regroupe différents spécialistes et experts pour élaborer des stratégies et des solutions permettant une résolution efficace, des négociations complexes d'accords et le règlement de conflits.

Au travers de **BART<sup>©</sup>**, le groupe « Assertive » investit ou participe régulièrement au développement à long terme d'entreprises et de leurs projets.

**Assertive Group - [www.assertive.ch](http://www.assertive.ch)** - est une entreprise spécialisée dans les points de bascule, ces moments clés qui nécessitent des compétences en matière de **négociation**, de **leadership**, d'**engagement** et de **communication**. Quelle que soit la question - financière, stratégique, culturelle, etc. - tout succès repose avant tout sur une considération lucide du **facteur humain** dans sa globalité.

Assertive est un cabinet de conseil international qui a été créé grâce à l'expertise de nos professionnels reconnus à l'échelle internationale. Nos experts dont le travail a une dimension holistique ont pour missions de maîtriser les arts de la gestion éthique des crises, de la négociation et de la médiation. Ils mesurent les forces et les faiblesses de chaque organisation et œuvrent afin de promouvoir la gestion du changement et de construire un environnement de dialogue et de négociation favorable.



**Steve Alban Tineo** | Founder & CEO

**BART<sup>©</sup> - Business And Response Team**

**KYF<sup>©</sup> - Know Yourself First**

Bd Georges-Favon 19, 1204 Genève, Suisse [www.assertive.ch](http://www.assertive.ch)

O +41 22 318 78 16 | M +41 79 950 01 00

stineo@assertive.ch | [www.assertive.ch](http://www.assertive.ch)

## Philosophie

### #1 « KYF - Le Soi » - Qui suis-je ? Comment je fonctionne ?

Module 1 : Qu'est-ce que le chemin de la découverte du Soi ?

Générer de nouvelles idées, de nouvelles opportunités, découvrir ses dons et véritables aspirations en s'apprivoisant personnellement, afin de développer une nouvelle connaissance de son fonctionnement.

### #2 « KYF - Le Soi profond » - Intelligence émotionnelle, sentiments, EGO, ÊTRE

Module 2 : Se connaître soi-même pour augmenter les paramètres importants du SOI.

Nos pensées et émotions non gérées nous limitent et nous poussent souvent à faire des choix peu efficents. Comprendre d'où viennent les pensées, comment les reconnaître, ce qui crée les émotions et comment apprendre à les exprimer nous permet d'avoir une vision plus objective des événements.

### #3 Accéder à sa Conscience - Par le Moi

- Comment se redécouvrir ? Comment développer son intuition ?
- Qu'est-ce qu'une vibration ? Un monde d'énergies ?
- Moment Présent et transformation des souffrances
- Désidentification de l'ego

### #4 Qui est l'autre par rapport à Soi ?

- Je vois le monde à travers moi - tout n'est qu'interprétation
- Amour vs Dépendance
- Les vibrations qui se complètent
- Le jugement d'autrui, un jugement sur Soi
- Le leadership éthique

### #5 Nous sommes tous des bourreaux

- Les petites manipulations sous couvert de bonne volonté : Vouloir sauver, conseiller, aimer, vouloir protéger etc...
- A qui ment-on le plus ? A soi-même.

### #6 Trouver ma vraie liberté

- Liberté par rapport à la pression sociale, à nos conditionnements, à nos croyances limitantes, à nos peurs. Influence des médias, de la famille etc...
- Comment l'ego se forge des opinions.
- Les limites du libre arbitre.
- Liberté = respect total de qui je SUIS

### #7 Qu'est-ce que la vraie générosité ?

- Égoïsme, Altruisme, Abnégation
- Donner pour espérer obtenir de la reconnaissance, de l'amour, pour se donner l'impression d'avoir de la valeur, par « peur de perdre, est-ce de la générosité ou une tentative de manipulation ?

## Développer ses compétences

### #8 Apprendre à négocier de manière éthique dans la vie courante

- Avec son conjoint, avec ses enfants, avec ses collègues
- Gérer des discussions difficiles
- Exprimer ses idées de manière respectueuses et recevable par l'autre (communication non violente).

### #9 Apprendre à gérer des situations de crises dans la vie courante

- En se préservant soi-même et en préservant l'autre
- Transformation des émotions

### #10 Apprendre à gérer ses peurs, ses phobies et développer sa confiance en soi

- Qu'est-ce qu'une peur ? Comment la transformer ?
- Comment développer la confiance en soi (mettre les doutes en doute) ?
- Qu'est-ce que le jugement d'autrui ? Cesser de juger et de se juger, ne plus craindre le jugement d'autrui.

---

## #11 Développer sa résilience

- Comment se remettre d'un deuil, d'une rupture, d'un licenciement ? Rebondir. Retrouver l'envie de vivre pleinement.
  - Des clés pour rebondir après un « drame personnel »
- 

## #12 Intelligence émotionnelle - comment la développer et pourquoi ?

- Cerveau gauche - cerveau droit : différences et atouts de chacun
  - A quoi sert l'intelligence émotionnelle ?
  - Comment la développer ? L'utiliser dans la vie courante ?
- 

## #13 Leadership

- Qu'est-ce qu'un leader
  - Comment développer son leadership
- 

## #14 Rhétorique- Apprendre à parler de manière effective

- Savoir choisir le bon mot au bon moment
  - Ton de la voix, micro-expressions
  - Conversations difficiles
  - Comment annoncer une mauvaise nouvelle
- 

## Vivre ensemble

---

## #15 La violence - Apprendre à l'identifier et à en sortir

- Triangle de Karpman- il n'y a pas de petite violence
  - Apprendre à dire « Non », à se faire respecter de manière éthique
  - Quels comportements adopter pour ne pas nourrir la violence ?
  - Parler, à qui ? Comment écouter (écoute empathique)
  - Démarches à entreprendre (et comment soutenir la victime)
- 

## #16 La violence - Causes et remèdes

- Du point de vue de la victime
  - Besoin de sauver, mauvaise estime de soi, peur de perdre l'autre
  - Retrouver sa légitimité
- Du point de vue du bourreau
  - Une réaction à la peur de perdre, à la pression de la société
  - Sortir du « rouleau compresseur social »

---

## Psychologie

---

## #17 Qu'est-ce que l'hypersensibilité ?

- Comment vit un hypersensible, comment perçoit-il le monde ?
  - Comment apprendre à la gérer ?
  - Comment apprendre à l'utiliser de manière positive ?
- 

## #18 Qu'est-ce qu'être HP ?

- Comment vit un HP, comment perçoit-il le monde ?
  - Comprendre les difficultés rencontrées.
  - Des clés pour s'épanouir et accepter sa différence.
  - Comment tirer profit de cette différence ?
- 

## #19 Apprendre à gérer sa charge cognitive

- Pour mieux travailler, étudier, avec moins de fatigue
  - Qu'est-ce que c'est ?
  - Comment et pourquoi la diminuer ?
- 

## #20 Apprendre à gérer ses émotions

Je suis trop émotif, je m'emporte facilement (colère) ou je m'effondre.

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
  - Pourquoi est-il si important d'exprimer chaque émotion ?
  - Comment traverser et transformer les émotions ?
  - Apprendre à ne pas se juger
- 

*Durée des conférences : 45 à 90 min.*

*Programme fait sur mesure, adapté à l'audience, suivi d'un Q&R.  
Chaque module peut être pris séparément.*

*Possibilité de*

- *Cours*
- *Coaching*
- *Workshops*
- *Mises en situation*