

*Lisa Colamarino*

PSYCHOLOGUE - PSYCHOTHÉRAPEUTE

**L'HUMAIN  
AU COEUR  
DE LA PERFORMANCE**

# SOMMAIRE

---

Développez l'humain, boostez votre performance	1
Qui suis-je?	2
Ce que je propose	3
Exemples de modules	4
Libérer son potentiel	5
Bibliographie	6
Me contacter	7

# DÉVELOPPEZ L'HUMAIN, BOOSTEZ VOTRE PERFORMANCE

**Le rapport de l'OMS sur la santé mentale au travail est alertant et souligne l'impact sur la productivité mondiale.**

Dans le but de protéger et promouvoir la santé mentale au travail, l'**OMS recommande de former les managers à la santé mentale** dans le but de les aider à reconnaître et répondre aux signes de détresse de leurs supervisés ; développer des compétences interpersonnelles comme la communication et l'écoute active ; comprendre les facteurs de stress au travail et comment ils peuvent être managés (OMS, 2024).

Ces compétences sont liées à l'**intelligence émotionnelle (IE)** et représentent un investissement stratégique.

De nombreuses études montrent que les personnes avec une bonne IE gèrent mieux le stress, communiquent plus efficacement et ont un **impact positif sur la performance et la productivité au travail** (Matta & Alam, 2023 ; Shah & Sah, 2024 ; Wonda, 2024).

Ce lien entre intelligence émotionnelle et performance est confirmé par des méta-analyses, le niveau le plus élevé de preuve scientifique (Dogru, 2022 ; Grobelny et al., 2021).

Développer l'IE de vos équipes renforce aussi la **cohésion**, la **résilience collective** et l'**efficacité des leaders**, tout en soutenant une **performance durable** (Khan, 2025).

Enfin, cela constitue également un **moyen efficace de prévenir le burn-out**, car un haut niveau d'intelligence émotionnelle est associé à un **risque plus faible d'épuisement professionnel** (Mendonça et al., 2023 ; Sanchez-Gomez & Bresó, 2020).

# QUI SUIS-JE?

*Lisa Colamarino*

## **Psychologue clinicienne**

- En parallèle des activités de formation, exerce en libéral, au contact quotidien des réalités humaines
- Approche scientifique : propose des formations fondées sur la preuve
- A publié 3 articles dans des journaux scientifiques

## **Formation en commerce et expérience en entreprise**

- Diplômée d'une école de commerce et du master de marketing de Sciences Po Paris
- Plusieurs années d'expérience en marketing, vente, management, formation, recrutement et gestion de projets
- Connaissance du monde de l'entreprise et de ses enjeux stratégiques

# CE QUE JE PROPOSE

---

## Formations conçues sur-mesure

**Adaptées à vos équipes et à vos objectifs**, ces formations s'appuient sur une **approche scientifique et pratique**, combinant psychologie clinique, neurosciences et mon expérience terrain en entreprise et en libéral.

Elles sont interactives, ludiques et animées dans la bonne humeur, incitant chacun à participer tout en respectant son rythme. **L'objectif : lier l'utile à l'agréable.**

Focus sur des **compétences humaines utiles à la fois dans le professionnel et le personnel.**

**Apport d'outils concrets et immédiatement applicables.**

**Flexibilité :** ateliers courts, modules d'une journée ou programmes complets, en présentiel ou distanciel

**Tarifs :** sur devis (selon format, durée et nombre de participants)

# EXEMPLES DE MODULES

---

## **La régulation émotionnelle au service du leadership**

- Comprendre le rôle des émotions
- Identifier ses propres émotions et celles des autres
- Utiliser ses émotions pour motiver, inspirer et guider son équipe

## **Améliorer sa communication interpersonnelle**

- Exprimer ses idées clairement et avec assertivité
- Développer son écoute active et empathique
- Donner et recevoir un feedback constructif

## **Gestion du stress et équilibre pro/perso**

- Comprendre les mécanismes du stress et le concept de vulnérabilité
- Identifier les sources de stress et leurs impacts
- Développer un équilibre entre vie professionnelle et personnelle

## **Prise de décision plus sereine et efficace**

- Comprendre les facteurs qui influencent nos choix et comment les gérer
- Gérer le stress et les émotions dans le processus décisionnel
- Développer des méthodes pour prendre des décisions claires et alignées

## **Développer l'ouverture d'esprit et l'empathie**

- Se mettre à la place de l'autre pour mieux comprendre ses perspectives
- Reconnaître et respecter la diversité des points de vue
- Favoriser une culture inclusive et collaborative

## **Développer ses capacités de résilience**

- Comprendre la résilience et ses déterminants
- Comprendre nos réactions face aux événements stressants
- Identifier les facteurs de vulnérabilité et de protection

## **Psychologie positive au travail**

- Comprendre les principes de la psychologie positive et leur impact sur le bien être
- Développer optimisme, gratitude et résilience
- Favoriser un environnement de travail positif et collaboratif

# LIBÉRER SON POTENTIEL

En complément des modules pouvant être proposés à l'ensemble de vos collaborateurs, je propose également des modules pensés pour **répondre à des blocages précis qui freinent l'évolution professionnelle.**

*Exemple :*

## **Dépasser la peur de parler en public**

La prise de parole en public peut être un véritable frein à l'évolution et impacte la performance au travail (Maharani et al., 2024 ; Wittchen et al., 2000).

Cette formation, **fondée sur la psychologie scientifique et des protocoles validés**, propose une progression solide et durable. Elle ne promet pas de «guérir» en une séance, mais d'apporter des clés pratiques et une compréhension profonde pour apprivoiser l'anxiété et renforcer la confiance.

- Comprendre les mécanismes psychologiques de l'anxiété sociale et de performance
- Identifier ses propres déclencheurs et réactions face à la prise de parole
- Découvrir des méthodes issues des thérapies cognitives et comportementales, scientifiquement validées
- Mettre en place des stratégies concrètes pour réduire le stress et renforcer l'aisance en public

**En option :** Des accompagnements individuels peuvent être proposés à la suite de la formation, afin de suivre la progression des participants et consolider leurs acquis.

# BIBLIOGRAPHIE

---

- Doğru, Ç. (2022). A meta-analysis of the relationships between emotional intelligence and employee outcomes. *Frontiers in Psychology*, 13, 611348. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.611348>
- Grobelny, J., Radke, P., & Paniotova-Maczka, D. (2021). Emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 12(1), 1-47.
- Khan, D. (2025). Emotional Intelligence and its Influence on Workplace Productivity and Leadership: A Contemporary Review. *NLDIMSR Innovision Journal of Management Research*, 7(2), 1-12. <https://doi.org/10.31794/NLDIMSR.7.2.2023.1-12>
- Madazimova, K., & Mambetalina, A. (2024). Subjective well-being and emotion regulation of employees: the inhibitory role of stress factors. *Current Psychology*, 43(34), 27437-27446. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06389-4>
- Maharani, F., Aulia, D., & Gigih, H. (2024). Contribution of public speaking to career development in the hospitality industry. *Journal of Global Hospitality and Tourism Technology*, 1(1), 50-61. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12590403>
- Matta, R., & Alam, R. E. (2023). The impact of emotional intelligence on employees' performance and productivity. *International Journal of Work Innovation*, 4(1), 35-57. <https://doi.org/10.1504/IJWI.2023.130440>
- Mendonça, N. R. F. D., Santana, A. N. D., & Bueno, J. M. H. (2023). The relationship between job burnout and emotional intelligence: A meta-analysis. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 23(2), 2471-2478. <https://doi.org/10.5935/rpot/2023.2.23748>
- OMS (2024, 2 septembre), La santé mentale au travail. OMS <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Sanchez-Gomez, M., & Bresó, E. (2020). In pursuit of work performance: Testing the contribution of emotional intelligence and burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5373. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155373>
- Shah, B., & Sah, K. (2024). The impact of emotional intelligence in the workplace on productivity. *International Journal of Business and Management Invention*, 13(10), 69-76. <https://doi.org/10.35629/8028-13106976>
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N., & Liebowitz, M. (2000). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia. Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 15(1), 46-58.
- Wonda, T. A. (2024). Does emotional intelligence have a contribution to employee performance enhancement? Empirical evidence from the public sectors. *Cogent Business & Management*, 11(1), 2415525. <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2415525>



*Lisa Colamarino*

PSYCHOLOGUE - PSYCHOTHÉRAPEUTE

## ME CONTACTER



+33 (0)6 85 74 01 78



psy.colamarino@gmail.com



Profil LinkedIn