

BIEN-ÊTRE - ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Arya Deva Conseil

well-being and cohesion in business

Хорошее самочувствие и взаимодействие в бизнесе

Par Jean-Emmanuel Hay - photos www.jean-emmanuelhay.com

Tara Deva propose d'améliorer la productivité d'une entreprise en travaillant sur le stress... interview !

Class & Relax Lifestyle Magazine : Tara Deva, pourquoi s'intéresser au stress en entreprise, et comment l'évaluer ?

Tara Deva : Le bien-être en entreprise est un paramètre important qui conditionne directement la performance et la productivité. La prise en compte du stress et des effets négatifs induits est donc essentielle. Quand j'interviens dans une entreprise, je commence par un

Tara Deva : Face aux différents problèmes, l'audit me permet de concevoir une réponse spécifique que je propose au dirigeant. On commence souvent par un travail personnel qui permet à chaque individu de se libérer du stress. L'équilibre d'un individu repose sur trois bases qui sont le corps, les émotions, et le cognitif. Le travail sur le corps est un préalable. On apprend à se décontracter, à mieux respirer, à se libérer des tensions et des oppressions. Ensuite vient la gestion des émotions, en particulier celles qui sont à l'origine des situations conflictuelles : frustration, colère, perte de confiance, quête de pouvoir... Il s'agit de remettre de l'har-



audit qui consiste à mesurer la pertinence et l'efficacité de l'organisation humaine. Souvent, une mauvaise répartition des rôles est à l'origine de tensions importantes au sein d'une équipe. Mon travail consiste à optimiser l'organisation, et à permettre à chaque individu de donner le meilleur de lui-même dans le cadre de ses fonctions, et en même temps d'évoluer au plan personnel, sans avoir à supporter du stress.

Class & Relax Lifestyle Magazine : Quelle est l'étape suivante, après l'audit ?

nie dans les relations. Enfin on se consacre à la communication. « Un mot peut guérir ou tuer ». J'aide les gens à en prendre conscience, à mieux s'exprimer. Il faut savoir le faire avec force et conviction, être clair et précis dans ses propos, mais aussi savoir tempérer, négocier des solutions équilibrées... Meilleure est la maîtrise de soi, meilleure est la communication avec sa hiérarchie et son équipe de travail. Ceci dit, la sagesse n'exclut en rien la combativité... Lorsque les individus se sentent mieux, l'équipe est en meilleure cohésion. Elle résiste mieux aux chocs extérieurs, et on peut alors mettre

en place des techniques qui assurent sa résilience...

Tara Deva offers to improve a company's productivity by working on stress, we talk to her here...

Class & Relax Lifestyle Magazine : Tara Deva, how can you evaluate stress in a company and why is this interesting?

Tara Deva : Companies have the tendency to forget that working under stress and well-being can impact on productivity. In the first instance I do an audit to see where people are and to understand whether the company has managed in an intelligent or intuitive manner to get people to cooperate in an efficient manner. Often a non-cohesive team with very strong personalities encounters problems with energy. The staff might be good at their jobs but unfortunately the cooperation will not work due to different characters that can create tensions at the heart of the team. My role is to manage human resources so that individuals can maximise their potential in their position supported by the right people who allow them to evolve.

Class & Relax Lifestyle Magazine : What is the next stage, after the audit?

ter when they are tense and feeling oppressed. The next stage of workshops focus on emotions, particularly those that are created by a challenging situation at work; jealousy, loss of confidence, and excess of power...we try to figure out for each individual what is harming the harmony of their team.

The last part is focussed on communication. A single word can kill or cure, especially when you don't aim it well or speak in a certain tone. I help people learn how to better express themselves correctly with strength and conviction and to be clear and precise in what they say, to know if needs be how to appease or find an intermediary solution for each situation. Every individual can develop their capacities and improve; you can be very good at something but if you forget the personal component there is no charisma. Thus one sales person is better than another, you can gain a lot by respecting others. The better you master yourself the more successfully you can communicate with your professional superiors and your colleagues, you become a force that resists external conflict. My objective is to unify people so that they become one entity but each with their own personality. I think it is important to understand strengths and weaknesses, understand the relationship with others and to communicate. The teamwork is the basis of everything and human nature is the motor that propels it!



Tara Deva : I suggest training workshops to the management with a specific programme. An individual's equilibrium rests on three pillars; the body, the spirit and the mind. Initially I try to make people de-stress physically. We live in a fast-paced technological world with a lot of demands and pressures, we spent our days rushing around and getting stressed. We lose our concentration, become more nervous and less objective. This creates a bad atmosphere, ill-being is contagious! There is a very important workshop where I work on body management, teaching people to relax, to breathe bet-

Тара Дева предлагает повышать продуктивность компании через борьбу со стрессом. Сегодня мы поговорим с ней об этом...

Журнал о стиле жизни "Class & Relax": Тара Дева, как Вы можете оценить влияние стресса на работу компании и почему считаете этот вопрос интересным?

Тара Дева: Многие компании забывают, что работа в условиях стресса и вопросы хорошего самочувствия оказывают влияние на эффективность компа-



нии. В первую очередь я провожу анализ, чтобы выяснить, как сотрудники себя ощущают, и понять, каким образом компании удалось добиться взаимодействия своих сотрудников, получилось ли это сделать по наитию или путем разумных усилий. Зачастую разрозненный коллектив, состоящий из сильных личностей, сталкивается с проблемами энергозатрат. Работники могут хорошо выполнять каждый свою работу, но эффективного сотрудничества, к сожалению, не получится, так как различия в характерах вызывают напряжение в самой команде. Моя роль заключается в таком грамотном управлении коллективом, чтобы каждый человек смог по максимуму раскрыть свой личностный потенциал на занимаемой им должности при поддержке нужных людей, которые способствуют их развитию.

Журнал о стиле жизни "Class & Relax": Какой этап следует после анализа?

Тара Дева: Далее я предлагаю тренинги и мастер-классы для подготовки управленческих кадров по специальной программе. Равновесие любой личности зиждется на трех столпах: тело, разум и дух. Сначала я разгружаю человека от стресса физически. Мы живем в стремительно развивающемся

технологическом мире с множеством требований и подвержены его давлению. Мы живем в постоянной спешке и испытываем стресс. Мы теряем концентрацию, становимся более нервными и менее объективными. Это создает тяжелую атмосферу, а плохое самочувствие заразно! Есть очень важный мастер-класс, где я учу человека управлять своим телом, расслабляться, дышать глубже, когда он чувствует себя напряженным или подавленным. Следующий этап мастер-класса – это акцент на эмоциях, в частности, на тех, что мы испытываем, сталкиваясь с трудными задачами на работе; зависть, неуверенность в себе и превышение полномочий... С каждым отдельным человеком мы стараемся выяснить, что же разрушает гармонию сотрудничества внутри его коллектива.

Последняя часть тренинга посвящена общению. Одно-единственное сказанное слово может излечить или убить, особенно когда его произносят особым тоном или говорят, не подумав. Я помогаю людям научиться выражаться корректно, но с силой убеждения, учу их, как говорить ясно и точно, как успокоить, если нужно, или найти компромиссное решение для любой ситуации. Каждый человек может развивать способности своей личности и стремиться к совершенству. Вы можете уметь хорошо что-то делать, но если вы забываете о личностной составляющей, вы утрачиваете свою притягательную силу. Как итог: один продавец-консультант может быть лучше другого, а вы можете многое получить путем уважения других. Чем лучше вы познали себя, тем успешнее вы сможете общаться со своими руководителями и коллегами. В вас появляется внутренняя сила противостоять внешним конфликтам. Моя цель – сплотить людей, чтобы они стали единым целым, сохранив при этом свою индивидуальность. Я думаю, очень важно осознавать свои сильные и слабые стороны, понимать отношения с другими и общаться. Работа в команде – это основа всего, и залог ее успеха кроется в природе человека, который двигает ее вперед!

Contact
Tara Deva
mobile : +33 6 09 61 91 19
tara.deva@yahoo.fr
www.aryadeva-conseil.fr