

Éric Komlan : faire du bien-être un outil de performance

Fondée en 2016 par Éric Komlan, la société «Performance et Mieux-Être Professionnel» est spécialisée dans la gestion du stress et des risques psychosociaux. Entretien avec un consultant-formateur, Éric Komlan, aujourd'hui entouré d'un expert RH (ex-Vivendi), d'une sophrologue du sommeil et d'un préparateur mental.

Originaire du Togo (Afrique de l'Ouest), Éric Komlan est arrivé en France à l'âge de 10 ans avec sa mère. «Comme de nombreuses femmes, elle a sacrifié sa vie pour mon avenir. Je lui en serai toujours reconnaissant», convient le consultant-formateur. Dans les Hauts de Seine, Éric Komlan grandit dans les cités jardins de Suresnes (banlieue ouest parisienne). «C'est une ville dynamique et charmante avec son théâtre Jean Vilar et aussi son stade de foot où un certain N'Golo Kanté, champion du monde, y a fait ses premières armes».

DES CITÉS JARDINS DE SURESNES À RENNES

Après son bac, son service militaire et le Creps de Chatenay Malbry, le jeune homme contribue à développer un projet intergénérationnel tourné vers les nouvelles technologies. «Cette expérience m'a permis de mettre en avant mes compétences de formateur et mon envie de transmettre», confie-t-il. Après huit années d'expérience locale, Éric Komlan décide de changer de voie. «Suite à un licenciement vécu comme une injustice, j'ai suivi une formation de formateur à l'Université Paris X qui m'a permis de décrocher ma licence en sciences de l'éducation. J'ai ensuite intégré le club coaching de l'UNICAM afin de me spécialiser dans le domaine de l'intelligence émotionnelle».

Lors de son apprentissage, Éric Komlan prend conscience de l'importance de

travailler sur le développement personnel. «Cela m'a bousculé au départ ! Mais aujourd'hui, j'ai la certitude que pour obtenir les réponses essentielles, il faut prendre le temps de se poser les bonnes questions. Dès lors, les solutions, bien souvent en soi, apparaissent évidentes».

LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Éric Komlan applique aujourd'hui ses principes dans le cadre de son accompagnement des salariés et des dirigeants. «Depuis 2008, je suis aux côtés des dirigeants, des services RH des entreprises et des acteurs de la santé au travail. J'interviens auprès d'eux pour les accompagner dans leur prévention des risques en entreprises», précise-t-il.

Rennes et MOA

«J'aime déambuler dans les rues pavées, étroites, pleines d'histoires et de charme du centre de Rennes», confie Éric Komlan. «On y découvre le patrimoine breton». L'été, le consultant-formateur assiste en famille, aux illuminations du Parlement de Bretagne. «Ce spectacle fait valoriser l'édifice tout en montrant le savoir-faire technologique breton».

Dans son approche, Éric Komlan associe l'intelligence émotionnelle à la «cohérence cardiaque». «C'est une technique simple et efficace permettant de contrôler sa respiration et son cœur pour face à des situations compliquées. C'est aussi un outil de connaissance de soi et de maîtrise de ses émotions avec des effets sur les troubles de sommeil, la gestion du stress, la récupération des efforts sportifs...»

«La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber mais de se relever à chaque chute». Nelson Mandela

Intervenant auprès des groupes du CAC 40 et des PME rennaises, Éric Komlan apporte tout autant à ses clients qu'à lui-même. «Nos solutions contribuent à améliorer la qualité de vie au travail et, par la force des choses, mettent en avant les meilleures pratiques de management. Elles font gagner également en productivité en luttant contre l'absentéisme, la démotivation des équipes tout en valorisant l'engagement des salariés».

Éric Komlan
Performance et Mieux-Être Professionnel

📍 Adresse

☎ 07 61 75 53 56

🌐 www.performanceetmieuxetreprofessionnel.org



Éric Komlan,
Consultant-formateur