

GESTION DES IMPACTS ÉMOTIONNELS  
LA PÉDAGOGIE DU CHANGEMENT

**WILLY  
MINEC**  
EXPLORATEUR



CONFÉRENCES ET ATELIERS  
POUR ENTREPRISES

---

LE LABORATOIRE DE  
L'AVENTURE



PROFIL LINKEDIN



Je suis aventurier-explorateur et réalise des **expéditions depuis 20 ans** :

traversées de déserts, ascensions en haute montagne, descente de fleuve en nage longue distance, itinérances au long cours, expériences d'isolement en pleine nature, traversées de bush et forêts primaires en autonomie...

Que ce soit en solo ou en tant que leader d'un groupe, dans des milieux chauds comme en altitude, pour un projet à portée scientifique, sportive ou simplement poétique, les expéditions que je mène sont toutes plus diverses les unes que les autres, m'apportant ainsi une **expérience éclectique des milieux hostiles et de l'encadrement**.

### **Spécialiste de l'adaptation au stress en milieux hostiles**

de par ma formation universitaire et mes travaux personnels, je m'attache à mieux comprendre les mécanismes de réaction de l'homme face aux changements et à l'imprévu.

Instructeur en survie, intervenant pédagogique, conseiller technique, réalisateur du documentaire « Azimut Brutal » et coréalisateur de « Les toits de l'Europe », je suis aujourd'hui **reconnu comme un grand pédagogue et un expert dans mon domaine** (ancien enseignant d'EPS, éducateur sportif, préparateur physique et **intervenant labellisé Cité des sciences et de l'industrie**).

J'ai ainsi pu partager mes **expériences sous de multiples formes** :

- conférences pour des entreprises et le grand public
- colloques scientifiques et tables rondes
- interventions pédagogiques en milieux scolaires
- conseiller technique pour des tournages outdoor (Eurosport, BFMTV)
- encadrement d'ateliers de survie (Nature et Découvertes, entreprises, particuliers)
- interventions dans de nombreux festivals d'aventure
- articles et interviews pour des magazines spécialisés

Focus sur

**L'OBJECTIF**

## LES CONFÉRENCES

- **SUPPORTER TOUS LES IMPACTS ÉMOTIONNELS** : grâce à des références scientifiques et mes expériences en milieux hostiles, je vous dévoile les clés de la gestion du stress en situations complexes ou dégradées.
- **LA PÉDAGOGIE DU CHANGEMENT** : Je vous livre ma recette pour vous garantir l'adhésion de votre équipe lors de l'évolution de votre entreprise. Une approche didactique unique du changement !
- **LES GRANDS ÉCHECS DE L'EXPLORATION** : grâce à des anecdotes historiques sur les expéditions ratées de l'histoire de l'exploration, je reviens sur les raisons de ces échecs et les enseignements à en tirer. Une navigation dans le monde des RH et du management.
- **RSE, AVENTURES ET EXPÉDITIONS** : ou comment les aventuriers d'aujourd'hui revoient leurs ambitions exploratoires dans un monde en pleine mutation écologique.
- **SEUL FACE À LA NATURE** : ou comment les milieux hostiles inculquent l'autonomie décisionnelle et la confiance en soi.
- **GAGNEZ EN PANACHE ! CYRANO A LA RESCOUSSE** : ou comment grandir en prestance, prendre courage et entrevoir le panache comme catalyseur de l'accomplissement personnel.



*"Cela a été un réel plaisir de travailler avec Willy."*

*Il a été très à l'écoute de nos besoins et a su intégrer dans son intervention les messages clés pour servir le discours global de l'entreprise lors de notre séminaire annuel.*

*Son témoignage est très inspirant, son intervention méticuleusement préparée et structurée. Willy sait capter l'attention de son auditoire et nous faire voyager et "explorer" grâce au partage de son expérience riche d'enseignements.*

*Un grand merci à Willy pour sa participation à notre séminaire !"*

Responsable marketing, communication et RSE chez Kaliop

*"C'était un réel plaisir de vous avoir avec nous. Votre intervention était passionnante, un grand merci pour votre générosité."*

Managing director France & Bénélux chez Hermès

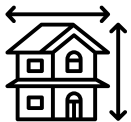
## LES ATELIERS

**• SUPPORTER TOUS LES IMPACTS ÉMOTIONNELS**

En expédition comme dans le monde du travail, le plus difficile à gérer n'est pas le pic de stress, ponctuel et massif, mais bien le stress résiduel, constamment présent et qui use le mental progressivement. Ici je vous propose d'en découvrir plus sur vous-même et sur les raisons qui vous font parfois perdre pied. Pour vous aider à reprendre la main sur ce stress, je vais vous enseigner ma méthode unique grâce à une didactique et une pédagogie éprouvées qui garantissent l'efficacité de ces ateliers.

**• OBJECTIFS**

1. Connaître et comprendre son ennemi
2. Ancrer une technique simple pour faire face afin qu'elle soit réflexe
3. Renforcer sa confiance en soi

**• FORMAT**

- Groupe : de 3 à 15 personnes.
- Profil : tout type d'employé, plus particulièrement celles et ceux qui ont un poste nécessitant une maîtrise du stress élevée.
- Durée : 1 à 2 demi-journées selon la qualité de maîtrise du stress recherchée.

*"Chargé d'un stress énorme et sujet à des crises d'angoisse m'amenant parfois jusqu'à l'hospitalisation d'urgence, ta méthode m'a sauvé la vie."*

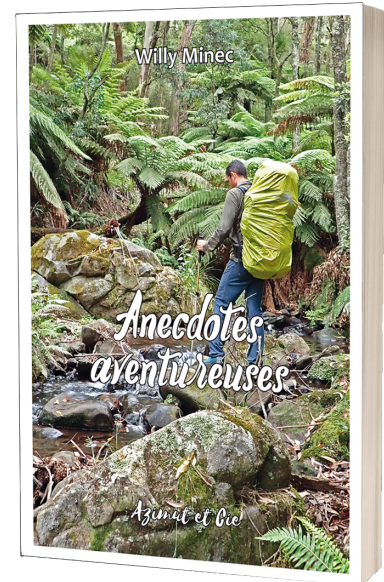
CEO d'une entreprise spécialisée dans les grands millésimes

## EXPÉRIENCES DE L'AILLEURS ET DE L'INATTENDU

**Envie d'en apprendre plus sur le monde des expéditions ?**

**Alors procurez-vous mon livre "Anecdotes aventureuses" !**

C'est en 2003 que Willy Minec part pour sa première aventure : une traversée en solitaire dans le désert d'Atacama « Ce projet au cœur du désert le plus aride du monde n'était ni plus ni moins qu'un test pour aller arracher une conviction là où règne l'absence de tout. » Une expérience forte d'enseignements qui le convainc d'être fait pour l'exploration et l'aventure. À travers ce recueil d'anecdotes drôles, poétiques et singulières, Willy Minec vous entraîne tour à tour au cœur des sombres forêts primaires néo-zélandaises, sur les sommets venteux du Caucase russe, dans les tourbières des Highlands écossais, sur les terres du désert chilien ou bien encore dans les vallées perdues de notre vieille France. Des histoires inspirantes apportant leur lot de réflexions sur notre manière d'appréhender la pleine nature.



Format : 15 x 21cm (A5)

Nombres de pages : 273

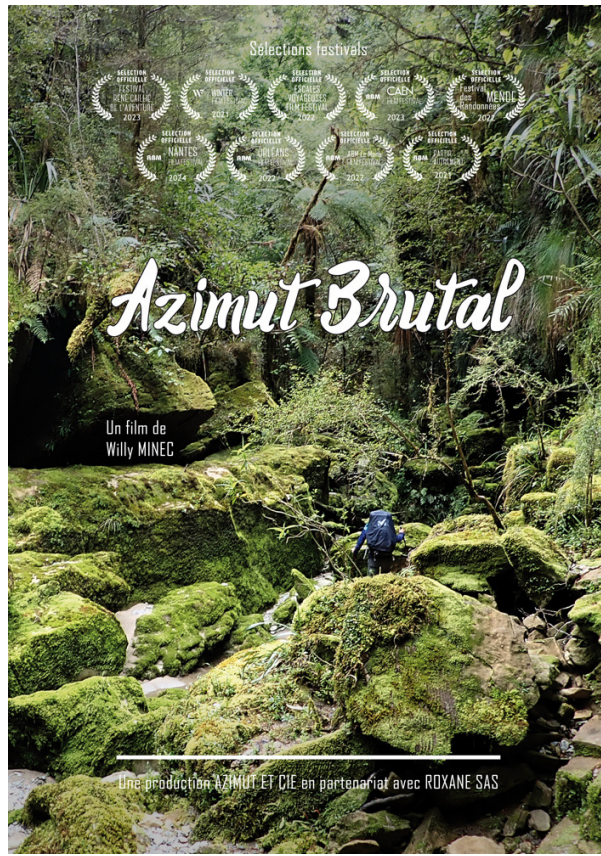
Date de parution : août 2023

Façonnage : broché

ISBN : 979-10-415-1819-7

### ILS M'ONT FAIT CONFIANCE





**Actualité**

**Évasion.** De retour de l'expédition Transgondwana, l'aventurier raconte.

**Willy Minec ajoute sa pierre à l'édifice**

Parti en février pour une traversée de la Nouvelle-Zélande à pied, Willy Minec souhaitait mettre au point un protocole sur l'adaptation au stress en milieu hostile. Il a rejoint le Cape Reinga en un peu moins

nuer, laissant de côté celles ayant attrait au renoncement. Roulement de tambour... Laquelle aura été élue parmi : la résolution du problème, la recherche d'informations, la prise de distance, minimisation



**Le moral est la béquille de l'explorateur**

Expérience. Depuis 28 jours qu'il est parti en expédition en Nouvelle-Zélande, Willy Minec a pu constater les premiers effets psychologiques d'un périple en autonomie totale. Récit.

Sur ce terrain de jeu, Willy Minec a pu constater les premiers effets psychologiques d'un périple en autonomie totale. Récit.

**Le moral est la béquille de l'explorateur**

Depuis 28 jours qu'il est parti en expédition en Nouvelle-Zélande, Willy Minec a pu constater les premiers effets psychologiques d'un périple en autonomie totale. Récit.

**CONTACT**

Willy MINEC

+33 (0)6 84 40 04 82

azimutetcie@gmail.com

www.azimutetcie.fr