

Gérer ses émotions

Publics ciblés : Tout public

Prérequis : aucun prérequis nécessaire

Lieu : En intra ou en inter, à définir avec le client

Durée : 2 jours soit 14h (9h-12h30 – 13h30-17h)

Dates : à définir (lors de la convention)

Accessibilités aux situations de handicaps :

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. AGEFIPH est notre principal partenaire spécialisé. Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter en amont pour un entretien individuel.

Objectifs pédagogiques : Mieux connaître l'univers des émotions, comprendre leurs impacts sur l'être humain, mieux vivre avec ses émotions, les employer à bon escient.

Objectifs opérationnels : A l'issue de la formation, vous serez en capacité d'accueillir vos émotions qu'elles soient positives ou négatives afin d'en maîtriser le processus et de les transformer en atout sur votre lieu de travail.

Tarifs : 650 euros par stagiaire pour les 2 jours

Groupe de 1 à 12 personnes

Indicateurs de résultats : Pas encore évalué

Contenu (progression pédagogique)

Module 1 : Découvrir les émotions

- Définir les émotions et les sentiments
- Identifier leurs différentes manifestations
- Comprendre le rôle des émotions
- Différencier sympathie, empathie et antipathie

Module 2 : Que fait mon cerveau ?

- Appréhender les neurosciences ; le cerveau émotionnel
- Faire un état de lieu : Comment je ressens mes émotions ? Où je les ressens ?
- Se réapproprier son corps : La réceptivité
- Vivre une séance de rééducation psychosensorielle

Module 3 : Comment je réagis ?

- Différencier les émotions saines des émotions parasites
- Préciser leurs conséquences sur votre santé
- Identifier ses propres situations émotionnelles et son vécu
- Pratiquer le protocole de base de la gestion des émotions

Module 4 : Comment je gère tout ça ?

- Reprendre le contrôle de Soi
- Appliquer les stratégies de régulation émotionnelle
- Transformer ses émotions négatives en ressources
- Construire un plan d'actions

Module 4 : S'ouvrir à l'intelligence émotionnelle

- Argumentation autour du quotient émotionnelle
- Comprendre l'origine de cette intelligence, ces composantes et ces résultats
- Décrire les 5 axes de l'intelligence émotionnelle
- Comprendre l'autre, s'ouvrir à l'autre et tester le lâcher-prise

Contact :

✓ Nathalie 06 84 23 78 36
nathaliefavrepro@gmail.com

Délai d'accès : Notre organisme de formation s'engage à répondre en 48h à toute demande d'information relative pour toute formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans le mois suivant votre demande.

Méthodes et ressources pédagogiques : Approche dynamique et innovante basé sur les techniques d'hypnose, EFT, méthode Vittoz et méditation. Les séquences sont construites avec des apports théoriques, des phases de recherche, des mises en application des méthodes, des jeux de rôle, des débriefings et des séances d'expérimentation de ressenti et des gestions des émotions. Diaporama en support, les méthodes sont envoyées aux stagiaires par mail sous forme PDF

Moyens d'évaluations et suivi du stagiaire :

- A l'entrée en formation, tour de table, questionnaire en amont de la formation
- Pendant la formation, évaluation des stagiaires après chaque module, émargements à signer à chaque 1/2 journée
- A la fin de la formation, tour de table, évaluation de la formation et du formateur, attestation de présence, compte-rendu oral des évaluations observées tout au long des séances.

Formateur : Nathalie Faivre - formatrice experte dans le bien-être et le développement de l'être humain

Les + de Nathalie : Place l'être humain au cœur des organisations grâce aux différentes formations suivies : Partenaire certifiée Hallos Triads Intelligence relationnelle, Coaching, PNL (Programmation NeuroLinguistique), analyse transactionnelle, méthodes de psychologie énergétique (EFT/Matrix, Ego states, théorie de l'Attachement), hypnose, sophrologie et Yoga du rire. Met à votre service ses compétences de manager, de communication avancée et d'accompagnatrice de publics en recherche d'emploi


