

Utiliser sa colère de manière positive

Jouer l'intelligence émotionnelle !

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 : Prendre conscience de sa colère, de son impact sur soi et sur les autres. Utiliser l'émotion comme un levier de performance au travail et dans ses relations interpersonnelles

Objectif opérationnel : A l'issue de la formation, vous serez en capacité de prendre du recul et ajuster ses comportements au 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 : Comprendre l'émotion de Colère

- Définir la colère et ses modes d'expressions
- Identifier ce qui se cache derrière cette émotion
- Utiliser sa colère de façon sociable

Module 2 : Aborder les neurosciences

- Découvrir les 3 cerveaux et leurs fonctions en rapport à l'émotion
- Repérer la colère dans mes souvenirs
- Identifier comment se manifeste une colère explosive

Module 3 : Identifier les conséquences de la colère

- Savoir repérer les jeux psychologiques
- Réfléchir aux conséquences sur le travail : culpabilité, injustice, impuissance, soumission, désengagement ...

Module 4 : Maîtrise sa colère pour s'exprimer sainement

- Anticiper mes réactions de colère
- Etudier la méthodologie et s'entraîner sur des études de cas
- Déterminer son propre plan d'action

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 ludiques basée sur les techniques de PNL, d'analyse systémique et de coaching. 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. 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


