

À qui s'adresse la formation ?

Cette formation s'adresse à tous les managers, public RH, étudiants, demandeurs d'emploi, toutes personnes salariées désirant comprendre le fonctionnement des émotions pour ne pas se laisser submerger et rester « acteur » de leur vie et ne pas la subir.

Objectifs Pédagogiques

- Acquérir des connaissances théoriques sur le fonctionnement des émotions
- Comprendre le lien entre émotions, besoins
- S'auto-diagnostiquer grâce à l'introspection sur l'identification de ses émotions, les causes, effets des émotions sur soi et son niveau de maîtrise actuel et celui toléré
- Savoir écouter son corps et accueillir ses émotions
- Identifier ses besoins
- Prendre conscience de ses ressources et les identifier
- Acquérir des techniques pour gérer ses émotions, et transformer les effets négatifs de certaines émotions en énergie positive pour rebondir

Délais et modalités d'accès

Prérequis : Bonne compréhension du français
Capacité à travailler en groupe
Avoir un projet professionnel
Savoir faire preuve d'introspection

Un questionnaire sera remis en amont au candidat afin d'identifier ses besoins et adapter le programme en conséquence.

Le délai pour la mise en place d'une formation est de 20 jours en moyenne.

Pour les situations de handicap, une étude est assurée pour confirmer ou non l'accessibilité à la formation et les adaptations requises.

Approche et moyens pédagogiques

L'approche pédagogique est expérientielle, alternant les apports théoriques, les exercices pratiques en sous-groupe, les mises en situation et le travail personnel.

Un investissement personnel est requis à chaque module ; il permet aux participants de mieux intégrer le contenu de la participation.

Séquences de 4h entrecoupées d'exercices et de pause permettant de garder l'attention et d'intégrer le contenu de la formation.

Formateur

Le programme est animé par une formatrice diplômée en Psychologie clinique, coach certifiée des talents Gallup, praticienne MBTI et professionnelle de la formation et de l'insertion

Programme de la formation

- Présentation de chaque participant
- Attentes des participants
- Brainstorming sur les émotions
- Définition, rôle, indicateurs des émotions
- Les diverses émotions
- Liens des émotions avec l'éducation, la société
- Identification de ses besoins et émotions (par introspection)
- Racine de la conscience émotionnelle
- Stades de prise de conscience
- Interconnexion des individus
- Conditions à la compréhension des émotions
- Exercices pratiques pour gérer ses émotions
- Exercices pratiques de reconnexion à soi (ancrage, visualisation, respiration, relaxation, ex de pleine conscience)

Durée totale :

1 journée de 7h en présentiel

Compétences visées

À l'issue de la formation, les participants auront acquis des techniques pour mieux gérer leurs émotions, lâcher prise et prendront confiance en eux par une prise de conscience de leurs ressources. Ils pourront être plus efficace lors de diverses situations professionnelles et personnelles stressantes

Mode d'évaluation des acquis

Conseils personnalisés,
Questionnaires de positionnement en amont et aval

Ressources - moyens techniques

- Exercices pratiques
- Matériels pédagogiques
- Jeux de rôles, vidéos
- Escape-Game pédagogique

A l'issue de la formation

- Évaluation à chaud
- Conseils et plan d'action personnalisés
- Ressources pédagogiques et de synthèse
- Attestation de formation
- Suivi personnalisé pendant 3 mois après la formation

Tarif : 1040 euros

Session de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.