

Programme formation

« M'épanouir au travail en décodant mes émotions »

Permettre de mieux maîtriser ses émotions (peur et colère tout particulièrement), afin d'être plus juste et plus serein dans ses relations professionnelles et plus performant dans son management d'équipe.

Durée : 21.00 heures (2 + 1 jours)

Profils des stagiaires

- Professionnels, dirigeants ou managers intermédiaires désireux de vivre plus sereinement leur activité professionnelle.

Prérequis

- Aucun.
- Être volontaire pour participer à cette formation.

Objectifs pédagogiques

- Connaître & identifier les causes des émotions désagréables et savoir réduire leurs effets physiques indésirables.
- Avoir identifié ses principaux mécanismes de défense.
- Savoir comment supprimer les causes profondes d'une émotion désagréable.
- Savoir comment désamorcer une colère & apprivoiser une peur.

Contenu de la formation

Jour 1

- QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION & QUELS SONT SES 2 MECANISMES DE DECLENCHEMENT ?
- SUPPRIMER LES EFFETS PHYSIQUES INDESIRABLES : Exprimer son émotion, Cohérence cardiaque, enracinement au sol, TFT

Jour 2

- SUPPRIMER LES CAUSES PROFONDES D'UNE EMOTION DESAGREABLE : Divorcer de son mécanisme de défense, Le ici & maintenant, le comportement alternatif, l'outil du « Et si... », Décodage et élimination d'une peur
- LE LACHER PRISE

Jour 3

- Révision des outils et méthodes vus, de manière ludique.
- Récolte des réussites et des progrès des stagiaires.
- Résolution des questions et problèmes soulevés par les stagiaires grâce aux méthodes de l'intelligence collective.

Moyens pédagogiques et techniques

- Livret stagiaire avec l'ensemble des diapos et outils de la formation.
- Production de sa carte émotionnelle personnelle (découpage, dessin, etc.).
- Plusieurs auto-diagnosticues.
- Expérimentation des effets émotionnels de certaines photos et musiques.
- Mise en pratique des outils de libération des émotions désagréables.
- Partage d'expériences en binômes.
- Entraînement à l'ensemble des outils sur deux cas du stagiaire (situations de sa vie professionnelle dans laquelle ses émotions lui portent préjudice).

Dispositif de suivi de l'exécution et d'évaluation/appréciation des résultats de la formation

- La nature des compétences développées impose une certaine discrétion quant à l'évolution de chaque participant. Néanmoins les participants bénéficieront de nombreuses occasions de travailler ensemble.
- Les connaissances théoriques sont évaluées par un questionnaire à choix multiple en fin de formation.
- Emargement par demi-journée
- Quizz
- Evaluation de satisfaction de fin de formation
- Certificat de réalisation (*attestation de formation sur demande*)

Qualification des formateurs

Tous nos formateurs ont suivi avec succès le parcours exigeant et rigoureux de qualification d'EcloHesion : pour chaque thématique 5 à 7 coanimations supervisées avant validation. Ils ont tous au minimum 15 ans d'expérience pro en management d'équipes, entrepreneariat et/ou direction générale de business unit.