

Maitriser son stress et gérer ses émotions

Au cours de cette formation, vous apprendrez à cultiver, comprendre et maitriser vos émotions. Vous retrouverez votre énergie à partir de l'auto-dépistage, l'auto-code et l'auto-résonnance. L'objectif de la formation est de vous apporter des connaissances approfondies et des compétences dans le domaine la résilience.



Durée

2 JOURS (14 h) fractionnés en 8 sessions
En présentiel sur 8 semaines ou 2 jours



Public visé

Tous professionnels travaillant dans un métier relationnel ou face à un public



Modalités d'accès & accessibilité

Délai d'accès : inscription minimum 48 h avant la date de formation inter-entreprise
Accessibles à tous, y compris aux personnes en situation de handicap (voir page 11)



Niveau requis

Aucun



Méthode pédagogique

- Les participants travaillent sur leurs exemples professionnels
- Apport théorique, exercices guidés et ateliers permettant d'intégrer un contenu riche
- Mises en situations individuelles sur le cas réel des participant
- L'apprentissage s'effectue dans un cadre ludique (Salle en lumière du jour spacieuse dans un espace propice à des formations réussies - WiFi - Ecran HD tactile - Présentations PowerPoint) les participants fournissent un investissement personnel important (participation, sortie de zone de confort) avec plaisir
- Cas pratiques et jeux de rôle reprenant des situations réelles du milieu professionnel
- Nombreux échanges avec le participant et apports du formateur

Session de 1 à 6 participants



Objectifs

- Comprendre la résilience émotionnelle
- Améliorer les performances professionnelles dans un contexte de crise
- Être capable de se réguler rapidement avec la cohérence cardiaque et les super ressources émotionnelles



Programme

Comprendre les modèles émotionnels :

- les découvertes actuelles en neurobiologie et psychologie
- comprendre la dynamique de ses propres émotions et des autres

Apprendre à maitriser la VFC (cohérence cardiaque) :

- définition de la cohérence
- s'auto-réguler
- apprendre à le faire seul

Découvrir et activer les Super Ressources pour satisfaire les Besoins

- les super ressources
- comment les activer

Apprendre à se réguler :

- les processus de régulation émotionnelle
- se réguler et réguler les autres
- apprendre à le faire seul

Apprendre à créer une routine intégrative :

- Apprendre à créer une routine intégrative (sans rajout dans le quotidien)

Suivi et évaluation des acquis :

- Sanction de la formation : Attestation de présence et attestation loi ALUR
- Les stagiaires sont évalués tout au long de la formation à travers de nombreux exercices pratiques et mises en situation attestant de l'acquisition du niveau d'autonomie du participant

