

OFFRE DE FORMATION

DUREE : 7H (hors pauses)

POUR QUI ?

Personnes confrontées à des contextes relationnels tendus et qui éprouvent des difficultés à retrouver le calme au travail ou en dehors du travail.

MODALITE DE LA FORMATION :

En présentiel

En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

Quizz (QCM) de 7 questions -
Questionnement oral des attentes en début et à la fin la session de formation - Enquêtes de satisfaction pour les

PRIX DE LA FORMATION :

1150€ HT

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

Dans l'entreprise - salle de réunion avec TV ou écran et vidéo-projecteur. Au calme.

CONTACT :

be-sophrologie.fr
laurence@be-sophrologie.fr
06 62 80 52 26

Intitulé : APPRIVOISER SES EMOTIONS

Intervenant : LAURENCE BRZOZOWSKI

PREREQUIS

Un entretien avec le commanditaire et quelques bénéficiaires pour comprendre le contexte et définir des ressources adaptées.

OBJECTIFS GENERAUX

objectif 1 : Comprendre ses émotions et besoins
1-1 : Ecouter et accepter ses émotions
1-2 : Comprendre son processus émotionnel
1-3 : Identifier ses besoins
Objectif 2 : S'affirmer de manière apaisée et bienveillante
2-1 : Comprendre les émotions et besoins du client
2-2 : Sortir des suppositions/opinions
2-3 : Mettre en place une communication juste, authentique

MODALITES PEDAGOGIQUES

utils pédagogique basé sur une méthode "consciente/inconsciente" qui permet en douceur de lâcher ses vieux schémas négatifs pour favoriser un nouveau regard positif et apaisé, avec ses émotions et celles de ses interlocuteurs
Support numérique projeté sur écran.
Prises de notes évolutives des stagiaires selon la méthode "graphique" de cette formation (3 feuilles A4 + matériel de couleur fourni par le formateur)

PROGRAMME

MATIN - comprendre ses émotions et ses besoins pour mieux les gérer - Météo - comment le me sens Ce que j'attends de cette journée ? - Fil conducteur présentation « Mes émotions & moi »
- Synthèse matinée
Rituel personnel du matin (Si le timing le permet : Relaxation profonde + ancrage)

PAUSE du MIDI - Dé-connexion / Re-connexion !

APRÈS-MIDI - s'affirmer de manière apaisée et bienveillante
- Fil conducteur présentation « L'affirmation juste »
Echanges -> prises de conscience ?
Exercices de relaxation pour intégrer et développer la conscience émotionnelles "positive"
- phase de libération des vieux schémas relationnels et émotionnels
(Si le timing le permet, visualisation de la réussite)

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes