

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
Objectif 2 : S'affirmer de manière apaisée et bienveillante

MODALITES PEDAGOGIQUES

utils pédagogique basé sur une méthode
"consciente/inconsciente"
Support numérique projeté sur écran.
Prises de notes évolutives des stagiaires selon la méthode
"graphique" de cette formation Exercices de pratique et
d'intégration Échanges suite aux exercices
Carnet de pratique intégré aux supports de formation

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)

Formation sur mesure à la demande du client
V03-2024

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