

Préambule

Les émotions sont « nos amies pour la vie ». Elles portent des informations utiles à notre vie de tous les jours. Gérer ses émotions, ce n'est pas les refouler, les enfouir au plus profond de soi, mais les reconnaître et décrypter les messages qu'elles nous envoient afin d'agir en conséquence.

Objectifs de la formation

- Cette formation doit permettre au stagiaire de maîtriser ses émotions afin de générer des interactions positives avec les autres et se motiver dans toutes les situations.
- Améliorer son efficacité au travail afin de garder le contrôle de son comportement.
- Être capable d'accueillir positivement ses émotions dans tous les aspects de nos vies, que ce soit d'un point de vue personnel ou professionnel, pour en tirer le meilleur parti.
- Améliorer sa communication et son bien-être au travail.

Public concerné

Tous publics.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier en dehors des savoirs de base. Toutefois un rendez-vous téléphonique avant l'inscription sera programmé afin de prendre connaissance de la motivation et les attentes du candidat.

Contenu et séquences

La journée de formation se déroule en plusieurs séquences réparties de la manière suivante :

- Émotions, sentiments, humeurs : Définition
- Connaître les 4 émotions primaires
- Le revenant / le fantôme
- Les émotions élastiques, rackets et timbres
- Les états d'âme
- La théorie des 3 cerveaux
- La science des émotions
- L'intelligence émotionnelle
- Les 5 blessures
- La honte, la culpabilité, la peur, la tristesse, la colère
- Stratégie de régulation émotionnelle
- La gestion du stress :
 - Le stress : définition
 - Les 3 phases du stress
 - Le burn-out
 - Les causes du stress
 - Comment gérer ?
 - Trucs et astuces
 - Évacuation du stress

Jasmin Conseil ----- Tél. : 06 74 30 33 36 ----- email : contact@jasmin-conseil.fr

Siège social : 68 chaussée de l'avant pays 62170 Saint Josse----- SIRET : 809 032 907 00028 ----- NAF : 7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 09060 59.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État

Modalités techniques et pédagogiques

Pédagogie active et participative reposant sur des échanges avec les stagiaires.

Apports théoriques, synthèses, exercices pratiques, mises en situation.

Documents remis : support de présentation, questionnaires.

Intervenant : Mathieu FLIPO , Coach certifié RNCP Niveau II, diplômé de l'E.S.G.I., membre de l'EMCC.

Dirigeant de JASMIN-CONSEIL. Information et CV sur www.jasmin-conseil.fr et sur le site

www.mathieuflipocoaching.fr

Suivi et évaluation

Déroulement

Tarif

Questionnaire d'évaluation en fin de stage (type QCM)

Durée : 7 heures

Fiche de satisfaction à chaud

Dates & horaires :

Fiche de satisfaction à six mois

- Inter-entreprise : Non

- Intra-entreprise : à définir ensemble

Sanction visée : Une attestation de stage sera remise à chaque participant.

Matériel nécessaire pour suivre la formation : Non

Délais moyens pour accéder à la formation : Inscription au plus tard 1 mois avant le démarrage de l'action.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite : Oui.

Tarifs en présentiel : 1 000 € HT, soit 1 200 € TTC pour 2 à 8 personnes.

Tarif individuel en visio : 500 € HT, soit 600 € TTC .

Tarif individuel présentiel en région Hauts de France 700 € HT, 840 € TTC.

Jasmin Conseil ----- Tél. : 06 74 30 33 36 ----- email : contact@jasmin-conseil.fr

Siège social : 68 chaussée de l'avant pays 62170 Saint Josse----- SIRET : 809 032 907 00028 ----- NAF : 7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 31 59 09060 59.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État