

PROGRAMME DE FORMATION

Apprendre à réguler ses émotions dans le cadre professionnel

Présentation de la formation

Dans le contexte professionnel, à quoi ressemblent les outils de gestion et de régulation de vos émotions ? Comment vous pouvez les utiliser ? et pourquoi ? Gagner en confiance en soi, en affirmation de soi, prendre la juste posture face aux collègues et déployer votre plein potentiel.

Objectifs de fin de formation

À la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Déployer votre intelligence émotionnelle et réguler vos émotions
- Meilleure connaissance de vous-même et une meilleure compréhension des autres
- Accueillir les feedbacks et apprendre à en formuler
- Utiliser la communication non violente

Publics visés et Prérequis

Cette formation est destinée aux publics suivants :

Dirigeant, manager, collaborateur qui travaillent en équipe et/ou en partenariat et/ou associatif et toute personne qui souhaite gagner en confiance et en affirmation de soi.

Les prérequis pour cette formation sont les suivants :

Aucun prérequis

Positionnement avant la formation

Avant l'entrée en formation, le stagiaire devra répondre à une série de questions permettant de déterminer son niveau de connaissance actuel ainsi que ses attentes individuelles. Les questionnaires seront envoyés directement par mail au stagiaire ou bien remis en main propre.

Objectifs et contenus pédagogiques de la formation

Jour 1

Matin

Accueil et présentation

Atelier TOTEM et Dixit : Objectifs : gagner en estime par rapport à l'image de l'autre, accepter les compliments, célébrer ses succès et ses points forts

Approche sur l'intelligence émotionnelle :

- Apprendre à identifier les indicateurs comportementaux, détecter ses émotions, mettre des mots, et déterminer ses propres besoins.

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 04/12/2023

Test de personnalité à l'Enneagramme

Après-midi

Atelier écoute : corps/coeur/cerveau

Échanges sur les premières évolutions / Objectifs / indicateurs de réussite

Apprendre à utiliser les outils de gestion et régulation des émotions :

- Garder son calme, comprendre ce qui se passe en vous, gestion du stress, écoute et reformulation pour clarifications

Questions/réponses sur le profil de personnalité (son profil / les autres) : Faire preuve de compréhension, d'empathie et favoriser les échanges

Apprendre à accueillir un feedback : c'est un cadeau

Jour 2

Matin

Écoute des 5 sens

Échanges sur les évolutions / Objectifs / indicateurs de réussite

Questions/réponses sur le profil de personnalité (Les 3 centres) :

- Détecter les comportements et les motivations pour plus d'assertivité

Atelier : Identifier ses peurs et en faire des alliés

Scénarios des relations implicites

Apprendre à exprimer un feedback : trouver les justes mots

Après-midi

Découverte d'un outil de communication non violente / cas concret :

- Réussir à s'exprimer pour être entendu et compris

Apport théorique Estime de soi/confiance en soi/ affirmation de soi

- En lien avec l'hypersensibilité

Célébrer ses succès, ses réussites et ses points forts et être fier de soi

Approche du syndrome de l'imposteur

Questions/réponses sur le profil de personnalité (les flèches)

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 04/12/2023

Organisation de la formation

Durée de la formation :

14 heures, 4 demi-journées

Dates et heures de la formation :

À définir

De 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Lieu de la formation :

À définir

Rythme de la formation :

Continu/discontinu

Mode d'organisation pédagogique :

Présentiel/distanciel

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Apportez votre ordinateur

Moyens d'encadrements :

Formateur spécialisé en management, confiance en soi et intelligence émotionnelle

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Avant la formation :

Quizz initial d'évaluation des connaissances sur la thématique

Un entretien individuel avec le formateur pour déterminer les besoins

Pendant la formation :

Des exercices, quizz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

HORIZON FORMATIONS

14 Rue Beau de Rochas 66330 CABESTANY

Mail : contact@horizon-formations.fr – Tél : 06.52.10.19.20

N° d'enregistrement 76341210234 auprès de la Préfecture de la région Occitanie

Siret : 94844359300017 - Ape : 8559A

Version A – 04/12/2023

Feuille d'émargement par demi-journée ou relevé de connexion à signer par chaque stagiaire et par le formateur.

Fin de la formation :

Quizz final d'évaluation sur la thématique afin de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Remise d'une attestation d'assiduité individuelle pour les formations en présentiel et d'un relevé de connexion pour les formations en distanciel.

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter la Référente Handicap :

Emilie MORTEVEILLE – emilie@horizon-formations.fr – 06.29.39.19.51