

Apprendre à faire avec les émotions

cap vers la résilience !

Public

- Tout collaborateur, cadre et dirigeant en situation difficile
- Tout secteur

Prérequis

- Aucun



Objectifs opérationnels

A l'issue de la formation les participants seront capables de :

- Identifier les comportements sous les émotions, peur, colère et tristesse
- Comprendre le besoin caché derrière le comportement d'inquiétude, de réactivité et de fatigue
- Poser les questions ouvertes qui libèrent et conduisent à la confiance, à l'estime de soi et à la sagesse

Modalités et durée

- Module adaptable à votre enjeu (management, relation-clients, coups durs...)
- Au choix : présentiel d'1 jour (7h), distanciel de 7 heures ou mixte

Prix

- 1 650€ HT
- 1-2-3 possible ! est porté par ITG Formation pour toute demande de prise en charge par un opérateur de compétences (OPCO, ex-OPCA). Nous vous invitons à vous rapprocher de votre OPCO pour identifier les critères de prise en charge ou de votre entreprise pour une prise en charge possible sur le plan de développement des compétences.

SASU au capital de 1 000 euros
32, avenue Thierry – 92410 Ville d'Avray – 07 83 49 42 52
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922205192
auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Siret : 833 878 036 00023 - RCS : NANTERRE - NAF : 7022Z



Nous vous remercions de nous préciser, avant établissement du devis, le mode de financement prévu pour votre projet de formation.

Pédagogie

- Vidéos animées d'apports théoriques et temps de partage
- Quizz de découverte
- Production en groupe
- Jeux de rôles

Documentation remise

- Lien Parcooroo ou Padlet présenté en début de distanciel : vidéo, bibliographie, support stagiaire, articles...

Évaluation des compétences

- En amont : questionnaire d'auto-positionnement
- En cours de formation : évaluations formatives
- En aval : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et de la progression des acquis



SASU au capital de 1 000 euros
32, avenue Thierry – 92410 Ville d'avray – 07 83 49 42 52
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922205192
auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Siret : 833 878 036 00023 - RCS : NANTERRE - NAF : 7022Z

LE PROGRAMME



Kick-off – CRÉER L'ALLIANCE - durée : 1 heure

- Donner du sens (vidéo animée « face à un choc, la courbe du deuil ») et relever les demandes
- Présenter la Logique Émotionnelle® (interview de Catherine Aimelet Perissol)

Classe virtuelle n°1 – FAIRE AVEC LA PEUR – durée : 2 heures

1- (Faire) accepter l'émergence d'une émotion

- Découvrir le cerveau tri unique et prendre conscience que l'émotion précède la pensée avec une expérience apprenante

2- Accueillir l'inquiétude et comprendre son langage

- Découvrir le besoin sous-jacent à LA PEUR avec une vidéo animée
- Identifier les comportements qui indiquent une peur avec un quizz

3- Cap vers la résilience !

- Produire les questions ouvertes qui libèrent de la peur et nous conduisent à retrouver la confiance
- S'entraîner à accueillir une personne sous l'émotion de la peur et à orienter son énergie vers les univers des possibles

Classe virtuelle n°2 – FAIRE AVEC LA COLÈRE – durée : 2 heures

1- Agir sur ce qui dépend de soi et lâcher prise sur le reste

- Prendre conscience des singes sur son épaule et reprendre sa juste place dans la relation interpersonnelle

2- Accueillir la réactivité et comprendre son langage

- Découvrir le besoin sous-jacent à LA COLÈRE avec une vidéo animée
- Identifier les comportements qui indiquent une colère avec un quizz

3- Cap vers la résilience !

- Produire les questions ouvertes qui libèrent de la colère et nous conduisent à retrouver l'estime de soi

- S'entraîner à accueillir une personne sous l'émotion de la colère et à orienter son énergie à décrire son savoir

Classe virtuelle n°3 – FAIRE AVEC LA TRISTESSE – durée : 2 heures

1- Accueillir les doutes et comprendre leur langage

- Découvrir le besoin sous-jacent à LA TRISTESSE avec une vidéo animée
- Identifier les comportements qui indiquent une tristesse avec un quizz

2- Cap vers la résilience !

- Produire les questions ouvertes qui libèrent de la tristesse et nous conduisent à être sage
- S'entraîner à accueillir une personne sous l'émotion de la tristesse et à orienter son énergie à agir son désir

Après le distanciel

- **Option 1** : suite à la mise en œuvre en situation de travail, visio de 2 heures « retour d'expérience opérationnelle » - prix : 500€ HT
- **Option 2** : programme de renforcement WhatsApp avec un défi par semaine pendant 2 mois pour stimuler la mise en application - prix : 350€ HT

SASU au capital de 1 000 euros
32, avenue Thierry – 92410 Ville d'avray – 07 83 49 42 52
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11922205192
auprès du préfet de région d'Ile-de-France
Siret : 833 878 036 00023 - RCS : NANTERRE - NAF : 7022Z

