



Programme de formation

Gestion des émotions dans un contexte de travail

Objectifs :

Permettre aux participants une meilleure gestion de leurs émotions.
Echanger sur son mode de fonctionnement en lien avec le travail.

Public concerné et prérequis :

Pas de prérequis particulier

Qualification des intervenants :

L'intervenante dispense des formations de développement humain : Connaissance de soi et des autres, développement de ses potentialités, relations aux autres, gestion de ses émotions, processus de réussite.

Moyens pédagogiques et techniques :

Les moyens pédagogiques mis en œuvre visent la construction d'une gestion des émotions.
Une méthode active où alternent théorie, mises en situation, expérimentations et observations.
Des techniques concrètes applicables facilement et rapidement.
Une formation originale centrée sur l'individu dans le groupe.
Concept SANE (Système d'Alignement Neuro Emotionnel) et ses valeurs pour réaliser ses déclics et trouver ses réponses.

Durée, effectifs :

6 heures.
10 stagiaire(s).

Programme :

A chaque début de session, un temps de relaxation est mis en place en travaillant sur la respiration.

Connaître les origines du stress (émotions...)

Apprendre les modes de fonctionnement face au stress (signaux d'alerte...)

Mettre des mots sur les émotions avec des exemples concrets

Savoir se détendre, se ressourcer.

Apport théorique

Comment respecter ses besoins/émotions individuelles tout en prenant en compte le collectif qui doit travailler ensemble.

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567



Programme de formation **Gestion des émotions dans un contexte de travail**

Exercices concrets sur les émotions pour se sentir en bien être.

Modalités d'évaluation des acquis :

Questionnaire de satisfaction renseigné par les participants à l'issue de la formation.

Sanction visée :

Certificat de réalisation à l'issue de la formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Pas de matériel particulier

Délais moyens pour accéder à la formation :

La formation est programmée selon la demande du client

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Nous contacter si des besoins particuliers.

Taux de réussite à la formation :

Les compétences attendues sont acquises

Taux de satisfaction de la formation :

100% des participants sont très satisfaits de la formation

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – info@projetis.com

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567