



Transformer vos émotions en force

Développer son intelligence émotionnelle

MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports issus des recherches récentes en neurosciences

Découverte de la sophrologie

Prise de recul individuelle

Expérimentation sur les situations des participants

SUIVI ET EVALUATION

Partage d'expérience

Exercice de validation via un quizz de connaissances

Séquence de bilan sur la prise de conscience des nouveaux comportements

Engagements personnels via un Plan de Développement Individuel (PDI)

PUBLIC VISÉ

Tous collaborateurs

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Prendre conscience de l'impact des émotions sur notre performance et notre bien-être au quotidien
- Savoir décrypter nos émotions
- Apprendre à les réguler

PRÉREQUIS

Aucun

DUREE

1 jour

DEROULE DE LA FORMATION

Matin

Prendre du recul sur une situation émotionnelle difficile

Découvrir l'utilité et le fonctionnement des émotions primaires et des émotions secondaires

Apprendre à identifier ses propres émotions et celles des autres

Comprendre le lien entre le corps et l'esprit

Réguler les émotions primaires

Après-midi

Réguler les émotions primaires (suite)

Réguler les émotions secondaires

S'engager sur un objectif SMART pour plus de performance et de bien-être au quotidien

Faire le bilan des apprentissages

ISABELLE GIRARD
coach et sophrologue