

Formation

Canaliser son stress et accueillir ses émotions

PUBLIC & PRÉ REQUIS

Managers
RH/formateurs/consultants
Animateurs de réseaux
Plus simplement : toute personne souhaitant développer des stratégies pour maîtriser leur stress et leurs émotions
Pas de prérequis

PÉDAGOGIE

- Jeux cadres Thiagi
- Game storming
- Techniques de créativité
- Techniques du comédien
- Echanges de pratiques
- Cas pratiques

MODALITES

- 11 heures, 15 participants maximum
- A distance :
 1. Mardi 16 juin de 9h à 12h : 1 classe virtuelle de 3 h
 2. Mardi 23 juin de 9h à 12h : 1 classe virtuelle de 3h
 3. 1 entretien individuel pour personnaliser votre stratégie de canalisation du stress et des émotions
 4. Mardi 30 juin de 9h à 12h : 1 classe virtuelle de 3h avec évaluation
 1. 1 heure de coaching individuel
 2. Un entretien individuel (attentes et entrée en matière)
- Tarif : 1 150,00 € HT (1380€ TTC) /participant

FORMATRICE

Elisa CARDIN : est **Facilitatrice en pédagogie** , comédienne et entrepreneuse, spécialiste du développement personnel

CONTEXTE

Soyons honnête : le monde n'a jamais été aussi sur (guerre) et paradoxalement jamais été aussi incertain, entraînant sa horde de charge mentale.

Si vous pensez que les émotions sont des châtiments et que vous avez une tension nerveuse excessive, cette formation est faite pour vous. Il existe des techniques pour mieux appréhender votre stress et vos émotions et ainsi vivre plus sereinement. Ces 11 heures vous permettront de renouer les liens avec votre corps et votre mental. Vous repartirez avec des astuces à mettre en place dès le lendemain et des exercices à utiliser pour prévenir les situations difficiles. Ensemble nous analyserons les causes du stress et trouverons des solutions adaptées à chacun. La solution est unique : l'idée est de vous aidez à trouver ce chemin.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de ces 11 heures de formation les participants seront capables de :

- Comprendre **l'utilité des émotions** et leurs impacts sur le corps
- **Cultiver la joie**
- Comprendre le stress et y faire face au quotidien en mettant en place une **stratégie individuelle**
- Solutionner des conflits en appliquant la **Communication Non Violente**
- Savoir s'écouter et développer **son auto-empathie**

PROGRAMME

Les classes virtuelles permettent de créer une expérience collective en remettant du lien au distanciel, pour se confronter au sujet. Elles se composent d'activités interactives faites à plusieurs ou individuellement et vous permettront d'ancrer les pratiques en alignant la tête, le corps et l'esprit.

Les retours personnalisés permettent à chaque stagiaire de travailler leur stratégie de domptage du stress et des émotions. Les participants prendront conscience à travers la progression pédagogique qu'ils pourront :

- Vivre sereinement leurs émotions
- Adopter une attitude positive pour cultiver la joie

Cette formation permet à chacun de trouver son mode de fonctionnement pour utiliser les méthodes proposées en conciliant en permanence fond et forme qui sont indissociables.

1 . Entretien individuel de démarrage 30 minutes :

- Permettre aux participants de se projeter dans une dynamique d'apprentissage
- Recueillir les besoins et adapter la formation aux participants
- Recueillir une tendance d'énergie

2 . Première classe virtuelle de 3 h : Les émotions, de quoi parle-t-on ?

- L'utilité et le fonctionnement des émotions
- L'ancrage positif
- L'auto-empathie
- La culture de la gratitude

3 . Deuxième classe virtuelle de 3 h : Diminuer la fréquence du stress

- Le fonctionnement biologique du stress
- Les outils flash en cas d'urgence
- Le lâcher prise
- Prévenir le stress en mettant en œuvre des techniques pour éviter de perdre son énergie

4 . Deuxième entretien individuel de 1 heure :

- Bilan, diagnostic
- Établissement d'une stratégie personnelle pour dompter le stress

5 . Troisième classe virtuelle 3 h : Adieu les conflits

- Comprendre la formation des conflits
- Pratiquer l'écoute active et développer son assertivité
- Utiliser la communication non violente
- Mettre en place des pratiques permettant de prévenir les conflits

6 . 1 heure de coaching individuel 1 mois après la formation :

- Retours d'expériences et soutien à la mise en place d'une routine anti-stress