

PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle*

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET GESTION DE SES EMOTIONS

Objectifs de la formation

- ✓ Comprendre et utiliser le mécanisme émotionnel
- ✓ Favoriser son bien-être au travail
- ✓ Identifier les choix facilitants, personnels et professionnels
- ✓ Canaliser son stress par des techniques naturelles

Public visé et prérequis

Toute personne désireuse de progresser dans sa maîtrise émotionnelle et aspirant à plus de bien-être au travail

Absence de prérequis. Tous publics.

Contenu de la formation

Définir le bien être

- Les dimensions du bien être
- Auto-diagnostic
- Aménager son bien être

Identifier les réactions émotionnelles

- Le mécanisme de la peur
- Le cerveau émotionnel
- Mesurer son coefficient émotionnel

Travailler les facteurs facilitants du bien être

- Les aspirations personnelles
- Notion de lâcher prise
- Estime de soi et confiance en soi
- Les croyances limitantes

Utiliser ses émotions

- L'intelligence émotionnelle
- Auto diagnostic du quotient émotionnel
- Nos émotions nous guident ...

Gérer son stress

- Mesurer son taux actuel de stress professionnel
- Adéquation aspirations / travail
- Apaiser son stress

S'affirmer pour être plus serein

- Auto-diagnostic de ses réactions spontanées
- L'affirmation non agressive
- Refuser pour se protéger

Moyens & méthodes pédagogiques

Autodiagnostic

Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel

Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants

Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants

Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire

Durée de la formation et modalités d'organisation

Durée : 14h

Dates : 11 et 12 octobre 2018

Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h

Lieu : Avignon

Groupe : de 3 à 8 stagiaires

Evaluation/sanction de la formation

Evaluation à chaud des acquis de la formation

Evaluation de la satisfaction de la formation par les stagiaires

Attestation de fin de formation

Qualité du ou des intervenants

Laurence Ragueneau Consultante formatrice, coach en Management, Communication, Négociation et Gestion du stress