



Centre de formation
WAKANDA

2024

Programme de formation

Centre de Formation
WAKANDA

Agir sur l'impact émotionnel

Des outils pour une vie équilibrée et en cohérence

Objectifs (professionnels)

A l'issue de la formation, le bénéficiaire sera capable de :

- ✓ Approfondir les connaissances sur le fonctionnement des émotions.
- ✓ Comprendre le SPEC : liens entre émotions, pensées, comportements et conséquences.
- ✓ Repérer les déclencheurs et les signaux de risque de « dérapage »
- ✓ Comprendre le stress, les effets d'une charge émotionnelle répétitive et les tensions associées : l'effet « ballon » au quotidien.
- ✓ De l'énergie qui booste à l'énergie qui épuise : Comprendre l'impact de l'intensité émotionnelle répétée et du stress.
- ✓ Savoir conserver son énergie d'équilibre.
- ✓ Agir pour ne plus subir : s'approprier des outils simples et efficaces pour vivre plus sereinement dans tous ses domaines de vie.
- ✓ Retrouver de la cohérence, une bonne énergie et une meilleure maîtrise du stress.

Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation (présentiel)

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser une meilleure adaptation aux situations professionnelles stressantes par l'apport de connaissances psycho-sociales et la maîtrise de méthodes de régulation. Participe au développement des compétences en lien ou non avec l'activité des personnes dans le cadre de travail. Permet un meilleur climat individuel et collectif au sein des entreprises. Participe à la prévention des risques psycho-sociaux.

Public

Le public concerné est : managers, RH, directeurs/trices d'entreprise ou les salarié(e)s et toute personne souhaitant apprendre à mieux appréhender les émotions et le stress notamment dans le milieu professionnel.

Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : compréhension du français oral et écrit.

Durée

Cette formation en présentiel se déroulera en 7 heures sur 1 journée.

Horaires : 9h30 – 17h30

Dates : les 04 et 25 mai 2024

Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 133,33 euros HT soit 160 euros TTC hors financement et de 258,33 euros HT soit 310 euros TTC avec financement.

Modalités et délais d'accès

L'inscription est réputée acquise lorsque : le contrat/la convention est signé(e).

Les délais d'accès à l'action sont de 3 jours.

Nombre de participants : min. 4, max. 20

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Méthodes et outils pédagogiques

Méthodes pédagogiques : théorie et pratique. Découverte et apprentissages de pratiques nouvelles.

Outils pédagogiques : quizz, mises en situations (jeux de rôles).

Supports pédagogiques : Pas de support de cours donné. Power point : transmission orale mais sur demande résumé possible par mail.

Prise en compte du handicap : Nous contacter, nous étudions au cas par cas les compensations nécessaires.

Éléments matériels de la formation

Salle de formation : Notre salle de formation est équipée d'un écran de projection, d'un espace de restauration. Accès PMR.

Possibilité en intra-entreprise.

Équipements divers mis à disposition : WIFI si nécessaire.

Documentation : Le formateur s'appuiera sur son cours (PowerPoint) affiché via un écran mis à disposition (télévision/vidéoprojecteur) au début de la formation.

Compétences des formateurs

Formation dispensée par Sylvie Levacher, praticienne PNL, Résolution Émotionnelle et Hypnose, possédant le certificat universitaire « émotions et conflits », prestataire au sein de l'organisme de formation Wakanda. Elle assure les formations autour des émotions, du stress et des Habiletés Parentales et de la communication.



Contenu

MODULE 1 : ENERGIE - EMOTIONS ET STRESS : comprendre les mécanismes (2H30)

- *Mon énergie : comment je me ressource, comment je m'épuise ?*
- *Au quotidien quel est l'impact de nos émotions ? Le SPEC*
- *Focus sur les émotions*
- *Focus sur les besoins*
- *Focus sur les comportements*
- *Le stress en action*

MODULE 2 : Les outils pour une vie équilibrée et en cohérence (4H00)

- *Fixer des objectifs et repérer les situations à impact*
- *Pratiquer des activités pour notre bien-être mental*
- *Pratiquer des activités pour notre bien-être physique*
- *Pratiquer des activités pour notre bien-être émotionnel*

CONCLUSION

Suivi et évaluation

Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

Ex :

- ☑ *feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur*
- ☑ *évaluation de la compréhension des notions durant la formation sous la forme de questions et/ou de mises en situation et d'exercices.*

Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- ☑ *Questions orales ou écrites (QCM...) en début et fin de formation*

