

Nos actions de formations :

S'affirmer, savoir exprimer ses émotions et ses pensées

La gestion du stress

*Durée : 1/2 journée
Tous publics*

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Mettre en place des stratégies pour réduire les stressés
- Maîtriser ses émotions en situation de stress pour favoriser la communication

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Exercices et techniques corporelles, visualisation, relaxation, sophrologie,...

Développer sa résilience

*Durée : 1/2 journée
Public : collaborateurs,
managers*

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la résilience
- Être en capacité de reconnaître ses forces
- Rebondir face aux situations difficiles et aux conflits
- S'écouter et prendre soin de soi

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Exercices de mise en situation
Partage d'expérience

Gestion des émotions

*Durée : 1/2 journée
Tous publics*

OBJECTIFS

- Savoir identifier les émotions et leur impact
- Savoir différencier les émotions positives et négatives
- Transformer les freins émotionnels en facteurs de réussite
- Pratiquer les techniques et exercices de relaxation

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Exercices de mise en situation
Partage d'expérience

La communication non violente

*Durée : 1/2 journée
Tous publics*

OBJECTIFS

- Développer la cohésion d'équipe et la collaboration
- Être à l'écoute de soi et son équipe
- Favoriser la coopération et les partages

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Exercices de mise en situation
Jeux de rôle
Partage d'expérience

Faire face aux incivilités, agressions

*Durée : 1/2 journée
Public : collaborateurs,
managers*

OBJECTIFS

- Savoir repérer les personnalités difficiles
- Identifier son fonctionnement émotionnel et celui d'autrui
- Développer l'empathie, le détachement et la fermeté bienveillante

APPROCHE PEDAGOGIQUE

Exercice du bonhomme
Photolangage
Partage d'expérience