

PUBLIC

- ☉ Tout public – aucun pré requis

OBJECTIFS :

Ce séminaire a pour but de vous aider à comprendre les mécanismes liés à la montée de l'émotion face à des personnalités difficiles et à renforcer votre puissance intérieure afin de mieux gérer ce processus.

Il vous donnera les moyens de vous distancier des événements perturbants, non pas selon les principes abstraits mais d'après vos besoins, votre personnalité, votre vécu.

En résumé, dans ce séminaire, nous vous proposerons une démarche personnelle dont les résultats seront la véritable conclusion : vous serez capable d'aborder dans une puissance sereine et bienveillante, des situations préalablement fortes au niveau des émotions.

EFFETS ATTENDUS:

A la suite de cette formation, les participants sauront:

A partir de votre expérience vécue, vous disposerez à la fin de ce séminaire d'outils qui vous permettront de conserver votre sérénité ou tout au moins de la retrouver rapidement après un échange perturbant.

PROGRAMME :

- ☉ Qu'est ce qu'une émotion ? Rôle et utilité
- ☉ Cas pratiques à partir d'expériences vécues par les stagiaires
- ☉ Techniques de relaxation
- ☉ Les erreurs de perception en communication, l'écoute active
- ☉ Les mécanismes liés à la montée des émotions
- ☉ Mécanismes psychologiques : déclencheurs, émotions élastiques, la notion de scénario de vie
- ☉ Travail de renforcement de la puissance intérieure et de l'individuation
- ☉ Apprendre à confronter avec bienveillance
- ☉ Jeux de rôle à partir des cas pratiques

PEDAGOGIE:

Il s'agit avant tout d'un stage très pratique, qui repose sur une analyse personnalisée, qui s'appuie sur la synergie du groupe pour découvrir sa propre relation aux émotions.

Les apports théoriques, faits par l'animateur sur la gestion des émotions, sont immédiatement suivis d'exercices pratiques, tels que :

Questionnaires, tests d'auto-évaluation ;

Étude de cas, jeux de rôles, analyses de situations réelles proposées par les participants ;

Exercices, discussions dirigées sous la conduite de l'animateur.

CONDITIONS MATERIELLES:

L'organisation et la pédagogie de ce stage permettent d'accueillir des groupes allant de 6 à 12 participants maximum.

DATES, LIEU, HORAIRES ET COÛT DU STAGE:

A à définir

Intra ou inter entreprise