Émotions Zen :

« Maîtrisez votre Stress pour Révéler votre Potentiel »

PUBLIC :

Cette formation s'adresse à toute personne désirant mieux comprendre et gérer son stress, ainsi qu'améliorer sa gestion émotionnelle, afin d'atteindre un épanouissement personnel et professionnel optimal.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

(Être capable de :)

Découvrez comment fonctionnent les émotions et le stress pour mieux les comprendre et les maîtriser.
Explorez les différentes émotions et leurs caractéristiques uniques.
Apprenez à déceler les nuances et variations dans l'expression des émotions.
Analysez les pensées négatives et leur impact sur votre bien-être émotionnel.
Examinez comment vos perceptions influencent vos réactions face aux situations et événements.
Identifiez et maîtrisez diverses stratégies pour adapter vos émotions efficacement.
Apprenez à repérer et à gérer les facteurs de stress pour mieux y faire face.
Développez vos compétences pour gérer le stress émotionnel avec aisance.

PRÉREQUIS :

Être motiver et autonome
Aucune connaissance spécifique n'est exigée

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION :

Des apports théoriques et pratiques sous forme : d'outils interactifs, vidéos, documents (PDF en ligne). Alternance de cours théoriques et de travaux pratiques (en ligne). Quiz, auto-évaluations, questionnaires, mises en situation et exercices pratiques. QCM d'évaluation formative à chaud à la fin de chaque module et en fin de formation pour s'assurer de l'acquisition des compétences. Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid. Attestation de fin de formation.

INTERVENANT(S) :

Jennifer TOMPOUCE, Présidente, Coach-Consultant-Formatrice

INDICATEURS DE RÉSULTATS :

Taux de satisfaction : à venir
Taux de retour d'enquête : à venir
Taux de réussite : à venir
Taux d'abandon : à venir
Nombre de stagiaires : à venir

ACCESSIBILITÉ :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription.

TARIF : **NOUS CONTACTER**

DATES : A définir

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCES :

Inscription : Tout au long de l'année, avec une inscription et une sortie possible à tout moment.
Lieu : à déterminer
Effectif : 4 à 6 personnes
Accès modules : Immédiat

Durée : 4 mois soit 44,30 heures estimées
Distanciel : 100 % e-Learning et 4 h 30 accompagnement personnalisé

PROGRAMME :

MODULE 1 : Comprendre le mécanisme et le fonctionnement des émotions et du stress

Définir les concepts d'émotions et de stress.
Identifier les différents types d'émotions.
Analyser le déroulement du processus émotionnel.
Saisir les mécanismes qui relient émotions et stress.
Détecter les facteurs de stress et leur impact sur le bien-être.

MODULE 2 : Identifier les différentes émotions et leurs caractéristiques

Distinguer les émotions de base et secondaires.
Déceler les nuances et variations dans l'expression émotionnelle.
Identifier l'impact des différences culturelles sur l'expression des émotions.
Comprendre le lien entre émotions et besoins fondamentaux de l'être humain.

MODULE 3 : Évaluer les nuances et les variations dans l'expression émotionnelle

Reconnaître les diverses façons de manifester les émotions.
Identifier l'impact des différences individuelles sur l'expression émotionnelle.
Détecter les différents facteurs influençant l'expression émotionnelle.
Analyser le rôle des émotions dans la communication non verbale.

MODULE 4 : Déterminer les clés de l'adaptation émotionnelle et de la gestion du stress

Identifier les différentes stratégies d'adaptation émotionnelle.
Connaître les 6 clés pour une gestion efficace des émotions et du stress.
Reconnaître les techniques pour identifier les facteurs de stress.

MODULE 5 : Connaître et appliquer les techniques visant à renforcer la résilience émotionnelle

Identifier les techniques pour renforcer la résilience émotionnelle.
Pratiquer des exercices de pleine conscience pour améliorer la gestion du stress.