

# Gestion des émotions



## Public visé

Tous publics

Accessible aux personnes en situation de handicap



## Modalités

14h

Distanciel ou présentiel\*



## Prix

Devis sur demande\*  
8 personnes minimum  
12 personnes maximum



## Evaluations

Questionnaire  
d'autoévaluation sur les connaissances et compétences acquises



## Prérequis

Pas de prérequis théorique

En distanciel : être équipé d'un ordinateur, d'un micro et d'une caméra



## Objectifs

- Permettre à chacun d'identifier l'impact de ses émotions sur son corps, son quotidien de travail et sa relation aux autres (positivement et négativement).
- Développer la capacité individuelle de communiquer de façon assertive.
- Augmenter la possibilité de cultiver une lucidité dans ses prises de décisions (c'est-à-dire limiter l'influence des émotions dans ses choix)
- Apprendre à cultiver les émotions « aidantes » et à limiter l'impact des émotions « limitantes »
- Augmenter le niveau de satisfaction et de qualité de vie perçue.
- Améliorer l'ambiance quotidienne de travail et fluidifier les relations interpersonnelles sur le lieu de travail.



## Programme

- Comprendre le mécanisme des émotions [neurosciences]
- Comprendre l'impact des émotions sur le métabolisme [biologie - chimie]
- Apprendre à se recentrer pour définir avec précision l'émotion. Augmenter sa granularité émotionnelle.
- Identifier l'impact des émotions sur nos relations aux autres, à l'environnement.
- Communiquer de manière assertive et non violente.
- Apprendre à optimiser ses émotions plutôt que de les subir : découvrir des outils concrets basés sur la pleine conscience et les mettre en pratique.
- Réaliser des mises en situation pour mettre en application les concepts.

Nos formations sont exclusivement réservées aux entreprises. Nous ne proposons pas de formations directement aux particuliers.

# Gestion du stress



## Public visé

Tous publics

Accessible aux personnes en situation de handicap



## Modalités

14h

Distanciel ou présentiel\*



## Prix

Devis sur demande\*  
8 personnes minimum  
12 personnes maximum



## Evaluations

Questionnaire  
d'autoévaluation sur les connaissances et compétences acquises



## Prérequis

Pas de prérequis théorique  
  
En distanciel : être équipé d'un ordinateur, d'un micro et d'une caméra



## Objectifs

- Permettre à chacun d'appréhender sereinement son quotidien de travail, quelles que soient les situations.
- Permettre à chacun de retrouver un état émotionnel stable après avoir vécu un pic de stress.
- Permettre à chacun d'éviter et/ou de limiter le stress perméable (transfert du stress personnel en milieu professionnel et transfert du stress professionnel en milieu personnel)
- Augmenter le niveau de satisfaction et de qualité de vie perçue.
- Améliorer l'ambiance quotidienne de travail.
- Fluidifier les relations interpersonnelles sur le lieu de travail.



## Programme

- Comprendre le mécanisme du stress [neurosciences]
- Comprendre l'impact du stress sur le métabolisme [biologie - chimie]
- Appréhender la notion de stress construit [mesurer l'impact de nos pensées et de notre imaginaire sur notre stress pour mieux le désactiver]
- Comprendre l'impact de la respiration sur notre système nerveux [biologie] et le système para-sympathique.
- Expérimenter des outils concrets : visualisation, respiration, mudras, pleine conscience, phrase de désamorçage, déconstruction consciente des schémas de pensées etc. afin de permettre à chacun de trouver l'outil qui lui convient.
- Identifier comment le stress interfère dans la relation aux autres et comprendre comment limiter le transfert de stress (le mien aux autres – celui des autres à moi)

Nos formations sont exclusivement réservées aux entreprises. Nous ne proposons pas de formations directement aux particuliers.

# Management et pleine conscience



## Public visé

Responsable d'équipe  
Accessible aux personnes en situation de handicap



## Modalités

14h  
Distanciel ou présentiel\*



## Prix

Devis sur demande\*  
8 personnes minimum  
12 personnes maximum



## Evaluations

Questionnaire  
d'autoévaluation sur les connaissances et compétences acquises



## Prérequis

Être manager ou avoir la responsabilité d'une équipe.  
  
En distanciel : être équipé d'un ordinateur, d'un micro et d'une caméra



## Objectifs

- Augmenter l'efficacité des prises de décisions.
- Augmenter ses capacités de concentration
- Améliorer son assertivité
- Augmenter le niveau de satisfaction et de qualité de vie perçue.
- Améliorer l'ambiance quotidienne de travail et fluidifier les relations interpersonnelles sur le lieu de travail.



## Programme

- Manager en pleine conscience : impacts et enjeux
- Comprendre l'impact de pleine conscience sur notre cerveau [neuroscience] et notre corps [métabolisme]
- Découvrir les principes de la pleine conscience et ces 5 axes : les pensées & les schémas de pensées – les émotions – les sensations – le critique intérieur & extérieur – le corps
- Pratiquer des exercices pour une mise en application immédiate
- Identifier l'impact de la pratique de la pleine conscience sur soi, son environnement et sa relation aux autres.
- Découvrir et expérimenter la communication consciente et la pleine écoute.
- La pleine conscience au quotidien avec son équipe : mise en œuvre opérationnelle
- Echanges de pratiques – échanges entre pairs

Nos formations sont exclusivement réservées aux entreprises. Nous ne proposons pas de formations directement aux particuliers.

# Initiation à la pratique de la méditation de pleine conscience



## Public visé

Tous publics

Accessible aux personnes en situation de handicap



## Modalités

14h

Distanciel ou présentiel\*



## Prix

Devis sur demande\*

8 personnes minimum

12 personnes maximum



## Evaluations

Questionnaire

d'autoévaluation sur les connaissances et compétences acquises



## Prérequis

Pas de prérequis théorique

En distanciel : être équipé d'un ordinateur, d'un micro et d'une caméra



## Objectifs

1. Repérer les facteurs d'épuisements professionnels,
2. Prendre conscience de son état émotionnel,
3. Comprendre les fondements de la méditation en pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits,
4. S'approprier des outils pour la pratique de la méditation en pleine conscience et apprendre à pratiquer.



## Programme

- Comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment l'intégrer dans un cadre de travail. Identifier la différence entre méditation, relaxation, sophrologie, thérapie etc.
- Comprendre le phénomène d'épuisement au travail et évaluer son propre état émotionnel. Se reconnecter à soi et à son corps avec bienveillance.
- Identifier pourquoi et comment la pratique de la méditation de pleine conscience peut améliorer le bien-être et limiter le phénomène de l'épuisement au travail. Comprendre les mécanismes sous-jacents de l'inattention et comment les déjouer.
- Expérimenter la pratique de la méditation de pleine conscience à travers des méditations sur le corps, la respiration, les pensées, les émotions, le cœur et l'expérience globale.
- Apprendre comment pratiquer facilement, simplement, efficacement dans son quotidien sans se rajouter une charge ni une tâche en plus.

Nos formations sont exclusivement réservées aux entreprises. Nous ne proposons pas de formations directement aux particuliers.

# Prendre du recul et calibrer son attention pour gagner en paix d'esprit et en sens



## Public visé

Tous publics

Accessible aux personnes en situation de handicap



## Modalités

14h

Distanciel ou présentiel\*



## Prix

Devis sur demande\*  
8 personnes minimum  
12 personnes maximum



## Evaluations

Questionnaire  
d'autoévaluation sur les connaissances et compétences acquises



## Prérequis

Pas de prérequis théorique  
En distanciel : être équipé d'un ordinateur, d'un micro et d'une caméra



## Objectifs

1. S'outiller pour prendre du recul au quotidien
2. Comprendre les mécanismes de l'attention et du stress
3. Comprendre les mécanismes de la pleine conscience
4. Pratiquer pour développer de nouveaux réflexes
5. Se soutenir en tant qu'équipe



## Programme

- Comprendre les principes du stress et de la charge mentale.
- Comprendre les principes de l'attention et de son impact.
- Utiliser le corps pour augmenter sa présence et gagner en paix.
- Les pensées : comment identifier les pensées aidantes et désamorcer les pensées non aidantes
- Les émotions : identifier les émotions positives qui me traverse au fil de la journée et accorder moins d'attention aux émotions négatives.
- Travailler en équipe, en co-développement

Nos formations sont exclusivement réservées aux entreprises. Nous ne proposons pas de formations directement aux particuliers.