

Gestion des émotions - 21h

Modalités pédagogiques

Durée : 21 heures, 3 jours

Horaires : 9h00-12h30 et 13h30-17h00

Lieu : Voir convention

Participants : 1 mini – 10 max

Dates : Voir convention

Niveau : Initiation

Présentation de la formation

Cette formation vous aidera à définir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même. Elle vous donnera les moyens pratiques d'entretenir votre estime de soi, lors de situations relationnelles délicates, et d'augmenter ainsi votre bien-être quotidien.

Objectifs de fin de formation

A la fin de la formation l'apprenant sera capable de :

- Evaluer l'estime de soi et les conséquences dans son environnement relationnel
- Limiter les effets des fausses croyances et des sentiments négatifs
- Travailler sur les émotions impactant le niveau d'estime de soi
- Développer l'affirmation de soi et une communication assertive

Public visé et Prérequis

Public visé :

Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel d'estime et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi.

Prérequis :

Maitriser la langue française

Positionnement avant la formation

Le niveau de connaissance des stagiaires sera évalué avant la formation via un questionnaire en ligne réalisé par le formateur.

Objectifs et contenus pédagogiques par demi-journée

Jour 1

Matin

Définir l'estime de soi

- Les sources de l'estime et de la confiance en soi.
- La valeur personnelle extrinsèque et intrinsèque.
- Le maintien d'une valeur personnelle positive.
- Les stimuli externes et internes.
- Les conséquences du niveau d'estime de soi.
- L'estime de soi et le rôle de nos émotions.

Après -midi

Analyser ses réussites et ses échecs

- S'accepter soi-même et se respecter sans se juger.
- Affirmer sa personnalité et mettre ses atouts en valeur.
- Considérer réussites et échecs comme des feed-back.
- Surmonter ses blocages personnels.
- Se libérer de l'influence de son propre passé.

Jour 2

Matin

Développer l'estime de soi

- La construction de l'image de soi.
- Les conséquences de notre estime.
- L'auto-motivation.
- L'atteinte de ses objectifs personnels et professionnels.
- L'auto-responsabilisation face à ses expériences.
- Les croyances nuisibles à l'estime de soi.
- La gestion de son anxiété et de son insécurité.

Après-midi

Identifier les émotions associées à l'estime de soi

- Susciter des émotions dynamisantes.
- Gérer ses émotions désagréables : anxiété, peur, découragement...
- Canaliser ses pensées spontanées nuisibles.
- Gérer les situations et les comportements anxigènes.
- Confronter ses croyances négatives et irréalistes.

Jour 3

Matin

Oser et s'affirmer

- Pratiquer l'écoute active.
- Etre assertif.
- Combattre les tendances à la fuite.
- Emettre des critiques constructives.
- Savoir dire "non".
- Appliquer la méthode D.E.S.C.

Après-midi

Concevoir un plan d'action personnalisé

- Concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux d'estime de soi.
- Elaborer un plan d'action individuel d'estime de soi.
- Travaux pratiques
- Concevoir son plan d'action individuel de développement de l'estime de soi.

Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre

Moyens pédagogiques :

Moyens et méthodes pédagogiques : La formation alternera théorie et pratique avec des exercices, cas pratiques et mises en situation.

Supports : Un support de cours sera remis à chaque apprenant.

Moyens techniques :

Moyens mis à disposition : Salle équipée de tables et chaises, connexion internet, vidéoprojecteur ou projection des supports sur un écran LCD

Matériel requis : Ordinateur personnel autorisé.

Modalités d'évaluation

Avant la formation : une évaluation en ligne sur le positionnement du stagiaire

Pendant la formation : exercices, quiz, QCM et mises en situation tout au long de la formation pour tester vos connaissances et évaluer votre progression.

En fin de formation : un questionnaire à choix multiple permettra de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

Critère d'évaluation :

- Un score de 75% de bonnes réponses doit être obtenu pour la validation des acquis.

Après la formation : une évaluation est réalisée à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur la pratique professionnelle du stagiaire

Moyens d'encadrement

Formateur spécialisé en coaching et développement personnel depuis plus de 10 ans.

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

Suivi de l'exécution :

- Feuille d'émargement par demi-journée signée par chaque stagiaire et par le formateur
- Remise d'une attestation d'assiduité individuelle à la fin de la formation

Appréciation des résultats :

- Évaluation formative continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous souhaitons que tout le monde puisse bénéficier et accéder à nos formations. C'est pourquoi, notre organisme de formation vous propose d'étudier les possibilités d'aménagement au cas par cas. Pour cela merci de contacter le Référent Handicap au 09 51 04 21 45 ou par mail à handicap@passpro.fr.