

Bienvenue aux émotions

Gagner en sérénité au quotidien



Maj : Juin 2023

Bienvenue aux émotions
Gagner en sérénité au quotidien

LE PITCH

Nos émotions sont notre boussole intérieure. Elles nous permettent de mettre le cap sur ce que nous aimons vivre et de maintenir ce cap quand nous vivons déjà ce que nous aimons vivre. Aujourd'hui, quand j'ai une émotion, je m'arrête et je lui dis "Bienvenue, je t'écoute".

On pense souvent que les émotions sont des sensations gênantes qui ne nous rendent pas service et naturellement on les met de côté. Elles n'ont pas toujours leur place que ce soit au travail ou à la maison, pourtant ce sont de très bons guides.

A l'issue de notre atelier, vous serez capable d'identifier l'émotion qui vous traverse, la reconnaître et la nommer sans porter de jugement sur elle ou sur vous. Vous disposerez de quelques techniques simples pour vous aider à mieux la vivre.



En groupe de 6 personnes maximum

PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne souhaitant mieux comprendre ses émotions et agir sur son propre comportement

PRÉ REQUIS : Aucun

- Présentation pédagogique de contenus
- Illustrations concrètes
- Partage de situation personnalisée
- Evaluation de l'appropriation des notions et des outils
- Utilisation des outils / techniques et possibilité d'accompagnement post formation

Temps 1 - Les émotions
- Définir une émotion
- Décrypter / comprendre l'émotion chez soi
- Mieux vivre son émotion

Valider l'appropriation des notions et outils
Observation / Questionnaire / Feedback oral

Temps 2 - Débrief individuel
- Retour d'expérience,
- Partage sur l'utilisation des outils et techniques

MOYENS PÉDAGOGIQUES
Échanges / partages d'expérience, brainstorming, support de présentation, feedback

BOÎTE À OUTILS
Une cartographie vous permettant de mieux comprendre votre fonctionnement, des fiches pratiques à utiliser pour vous aider au quotidien

EXPÉRIENCE TERRAIN
Des consultants certifiés à l'écoute des sujets de développements personnels, qui souhaitent partager leurs expériences.

€ 750 HT
4 à 6 personnes

1 demi journée

- Locaux Client dans un espace "cosy "
- Chez ZELIG Consultants

+ 30' min de debrief à posteriori

LE PROGRAMME DÉTAILLÉ

Qu'est-ce qu'une émotion ?

- Définir ce qu'est une émotion ?
- Expliquer le fonctionnement
- Déterminer son rôle

Comment l'identifier et la nommer ?

- Décrypter l'émotion chez soi
- Comprendre son message
- Réaliser sa cartographie des émotions et l'utiliser

Quelles sont les techniques simples à mettre en place pour mieux la gérer ?

- Accueillir son émotion
- Décharger une émotion désagréable
- Se connecter à ses ressources

DÉTAILS

EVALUATION DE LA FORMATION

- Interrogation personnalisée durant la session de formation (à l'oral en fonction du contexte)
- Ainsi qu'une évaluation en fin de formation sous forme de QCM via Google Form ou klaxoon

SANCTION DE LA FORMATION

- Emargement, attestation de fin de formation ainsi qu'une enquête de satisfaction des stagiaires sur l'organisation, la pédagogie, les méthodes et supports utilisés

QUELQUES FORMATEURS

Consultants pédagogues, experts et en mission chez nos clients

- Jean-Philippe Ravillion : Directeur de projet, coach agile
- François-Xavier Bouffel : Directeur de projet, coach agile
- Delphine LIEBART : Chef de projet senior, formatrice

DÉLAI D'ACCÈS

- Le délai de mise en place de la formation est habituellement de 2 à 3 semaines (en moyenne)
- La date de début de formation la plus appropriée est envisagée en fonction de vos besoins
- Des dates de session peuvent également être planifiées par avance dans notre calendrier de formation

ACCESSIBILITÉ

- Les formations chez Zelig Consultants ont lieu au 63 rue de l'Abbé Bonpain 59700 Marcq en Baroeul (Places de parking disponibles)
- Plan : https://goo.gl/maps/fiYVMDnA8JhKi2mc6



- Afin de nous assurer que les moyens de prestation de formation puissent être adaptés à vos besoins spécifiques, vous pouvez contacter notre responsable RH via notre mail formation@zelig-consultants.com ou au +33 3 28 38 74 96



CONTACTS

ZELIG CONSULTANTS
63 rue de l'Abbé Bonpain
59700 Marcq-en-Baroeul
Tél : 03 28 38 74 96

formation@zelig-consultants.com
www.zelig-consultants.com

Mickaël RAVIART
Ingénieur d'Affaires
Tél : 06 98 21 74 88
mraviart@zelig-consultants.com