

Code
90271

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 490 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**
8-9 Juil. 2024
- **A DISTANCE :**
8-9 Juil. 2024
- **PARIS :**
10-11 Sep. 2024
- **A DISTANCE :**
10-11 Sep. 2024
- **PARIS :**
21-22 oct. 2024
- **A DISTANCE :**
21-22 oct. 2024
- **PARIS :**
20-21 nov. 2024
- **A DISTANCE :**
20-21 nov. 2024
- **PARIS :**
16-17 déc. 2024
- **A DISTANCE :**
16-17 déc. 2024

🔗 [Voir toutes les sessions](#)

PUBLIC

Tous collaborateurs en situation de stress ou de surcharge au travail

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour

Objectifs pédagogiques

- Clarifier ses besoins
- Se libérer de la surcharge mentale
- Équilibrer ses émotions
- Préserver son énergie
- Faire face au quotidien

Programme de la formation

Clarifier ses besoins

Faire le point sur soi et ses besoins

- Qu'ai-je besoin de lâcher ?
- Avantages et points de vigilance du lâcher prise
- Test : auto-diagnostic de mon aptitude à lâcher prise

Identifier ses freins pour pouvoir agir

- Les 5 types de messages contraignants
 - Les actions clés à activer pour s'en libérer
 - Outil-clé : mes 3 co-équipiers
- Validation : ma roadmap lâcher prise

Se libérer de la surcharge mentale

Apaiser son esprit

- Les pensées automatiques vs réalistes
- Le cercle des a priori
- Instant déclic : ce sur quoi je peux agir... ou pas

Développer un état d'esprit lucide et réaliste

- Les jeux psychologiques versus authentiques
 - Les 3 positions
 - Outil-clé : le triangle de Karpman
- Validation : training « pensées positives »

Équilibrer ses émotions

Reconnaître les émotions

- L'utilité des émotions positives et négatives

un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

- Le niveau d'intensité de l'émotion et du sentiment
- Outil-clé : mon lexique des émotions

Accueillir ses émotions en pleine conscience

- La pleine conscience
 - La méditation
- Action : exercice de pleine conscience
Validation : co-coaching « subir ou choisir »

Préserver son énergie

Repérer les signaux d'alerte

- Alarme, résistance, épuisement
 - Le cycle du stress
- Outil-clé : le SGA

Retrouver le chemin de la sérénité

- Le pouvoir de la respiration
 - Mes ancrs ressources
- Outil-clé : les applis sérénité
Validation : mes actions « relax »

Faire face au quotidien

Mobiliser ses ressources personnelles

- La confiance en soi
 - La célébration des succès
- Action : la mindmap de mes réussites

Elargir sa vision

- L'état d'esprit
 - La prise de recul
- Action : mes sources d'inspiration
Validation : co-challenge

Parmi nos formateurs

...



Julieta Bivio

Formatrice - Coach Leadership - Intelligence Émotionnelle et Relationnelle - 18 ans d'expérience en management des équipes de vente et conseil en organisation et retail.



Karine Blanco

Formatrice - Consultante certifiée RNCP
Titulaire d'un MBA Travel management & Leisure, et formatrice consultante certifiée depuis 2018, elle est formatrice chez Lefebvre Dalloz depuis 2019. Ses domaines d'expertise sont la communication, le développement personnel, la créativité et la pédagogie - formation de formateurs. Karine s'appuie sur sa double expertise formation et événement pour concevoir et animer des expériences apprenantes collectives, vivantes et créatives !



Jocelyne Bedu

Jocelyne Bedu a dirigé des équipes avant de se consacrer à la formation et au développement personnel. Sa bienveillance, son écoute et sa pratique du théâtre aident les participants à retrouver confiance en eux, à construire leur leadership et à améliorer leur communication.