

Objectifs

Identifier les émotions et leurs effets sur le corps et sur le psychisme

Prendre conscience des stress et de leurs origines

Identifier le fonctionnement des systèmes relationnels et le rôle de chacun

Développer une écoute, communication, relation plus empathique

Analyser sa pratique professionnelle

Méthode

Exposés magistraux

Échanges interactifs s'appuyant sur les expériences des participants

Pratique d'exercices physiques de relâchement des tensions et de rééquilibrage

Résolution de situations problèmes permettant une appropriation des savoirs

Jeux de rôles permettant une expérimentation (théâtre forum)

Evaluations pré et post formation

Contenu

Les réactions émotionnelles dans la pratique professionnelle

- Identifier les processus de déclenchement des émotions.
- Observer les effets des émotions sur le corps.
- Repérer les changements possibles, les mettre en action.

Les processus relationnels

- S'approprier les clefs de compréhension par différentes approches : la Communication Non Violente, l'écoute active, la reformulation.

Les approches aidant à la gestion des émotions et du stress

- Comprendre et expérimenter les effets de la rééquilibrage sur la posture physique et psychique, sur soi et sur la relation à l'autre.
- Pratiquer des exercices de relâchement des tensions, de libération de son souffle, de rééquilibrage corporelle.
- Expérimenter de nouvelles prises de position en face des personnes.
- Améliorer l'affirmation de soi.

Analyse de sa pratique et mise en situation

- Analyser les difficultés rencontrées dans sa propre activité, mettre en lien avec les apports proposés.

Références d'appui remis aux participants :

- Écoute Active (Carl Rogers) / Analyse Transactionnelle (Eric Berne)
- Principes de Communication Non Violente (Marshall Rosenberg) / Théâtre Forum (Augusto Boal)
- Approche PneumaCorps (Benoit Tremblay) – Neurosciences
- Maïeusthésie –Thierry Tournebise

Formation sur mesure : Contenu, durée, modalités à déterminer avec l'entreprise

Nombre de participants : 12 personnes maximum

Prérequis : Sans

Tarif : Me consulter

Intervenante : Sylvie Caire / Formatrice - Praticienne PneumaCorps

Public : Salariés, indépendants – Adaptée aux personnes en situation de handicap (me contacter)

Lieu : Session intra /extra

Mon intention : Vous faire partager mes connaissances et mon expérience sur la gestion des émotions et le stress au travail.