

MODULE DE FORMATION FLASH

Faire de mes émotions des alliées



MODULE EN LIGNE DISPONIBLE SUR L'ÉCOLE RELYANCE



4,6/5 ★★★★★ 18 participants



- Taux d'abandon : 0 %
- Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

DURÉE

- 50 minutes de contenu vidéo
- 1 à 2 heures de temps de travail individuel

PRIX

49 € TTC par personne

EFFECTIF DU GROUPE

Accès individuel et nominatif

DÉLAI D'ACCÈS

Immédiat à règlement de l'achat

Cette formation a pour vocation d'apporter des clefs de lecture concrètes autour de nos émotions et de ce que nous ressentons afin d'être en capacité de mieux en gérer l'apparition, la gestion et les conséquences directes

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence même si ce module peut être suivi à titre de particulier également.

AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET APTITUDES

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

- Comprendre ce qu'est une émotion et en quoi elle consiste
- Identifier et reconnaître les émotions universelles
- Appréhender la gestion des émotions et les envisager comme des alliées

CONTENU DE LA FORMATION

• Vidéo d'accueil - introduction

Objectifs : accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé du module (les différentes étapes)

Contenu : CV du formateur, déroulé du module

Outils : vidéo et support téléchargeables

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance"



MODULE DE FORMATION FLASH

Faire de mes émotions des alliées

CONTENU DE LA FORMATION (suite)

- **Module 0 : Échauffement**

Objectifs : Amorcer le sujet

Contenu : premières notions et test d'auto-positionnement

Outils : concepts, test

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

- **Module 1 : Les émotions, c'est quoi ?**

Objectifs : Comprendre ce qu'est une émotion et en quoi elle consiste

Contenu et compétences à l'issue : définition de l'émotion, différence entre émotion et sentiment, les émotions universelles

Outils : définitions, concepts, projections, chiffres clefs, études

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

- **Module 2 : Comment faire pour identifier ses émotions ?**

Objectifs : Identifier et reconnaître les émotions universelles

Contenu et compétences à l'issue : 2 clefs pour identifier ses émotions, estimer valence et cause, reconnaître les signes physiques de la manifestation des émotions

Outils : concepts, méthodes et outils, projections dans la mise en oeuvre

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

- **Module 3 : Comment faire de ses émotions des alliées ?**

Objectifs : Appréhender la gestion des émotions et les envisager comme des alliées

Contenu et compétences à l'issue : techniques et méthodes de gestion des émotions, comment exprimer une émotion de manière constructive

Outils : concepts, méthodes et outils, projections dans la mise en oeuvre

Modalités : en autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions

- **Clôture et petits pas**

Objectifs : Permettre aux participants d'ancrer les notions et de se projeter dans les prochaines actions concrètes qu'ils pourraient mener en faveur de la thématique et de recueillir leur satisfaction

Contenu et compétences à l'issue : temps de réflexion autour du "avec quoi je repars", déterminer d'actions concrètes à mener (petits pas), récolte de la satisfaction (note /5 + suggestions/commentaires)

Outils : workbook des petits pas + vote étoile

Modalités : En autonomie sur la plateforme Schoolmaker "Ecole Relyance" + un workbook (carnet personnel et individuel de mise en pratique) qui permet de concrétiser les notions



MODULE DE FORMATION FLASH

*Faire de mes émotions des alliées***MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Support de formation et workbooks avec théories, outils pratiques, explications, illustrations, conseils et modèles vierges
- Pédagogie participative : questionnement et feedbacks réguliers des participants possibles sur la plateforme en ligne (en message privé auprès du formateur ou sur le chat de la communauté de participants)

MOYENS TECHNIQUES

Cette formation est réalisée en distanciel. Elle nécessite un ordinateur portable avec accès à internet pour le participant.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en pratique au sein du programme via les workbooks d'application pratique et seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

ACCESSIBILITÉ

Formation entièrement et exclusivement accessible à distance.

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.

Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).

Elle a suivi la formation "Référént Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.

Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.

En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.

