

PROGRAMME

PRENDRE DU RECUL SUR SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

OBJECTIF GENERAL

Permettre aux salariés de vivre plus sereinement leurs responsabilités professionnelles

OBJECTIFS SPECIFIQUES ET OPERATIONNELS

Décrypter son fonctionnement face aux émotions
Analyser les situations de façon objective
Agir avec cohérence et de façon constructive pour soi et les autres

SE CONNAITRE POUR SE RECONNAITRE

Reconnaître ses émotions et ses
sentiments

Différencier les attentes versus
les besoins

Identifier les moteurs associés à
son implication

Repérer ses responsabilités

REDEVENIR ACTEUR DE LA SITUATION

Comprendre les différences de cadre
de référence

Identifier les projections pour se les
réapproprier

Se libérer des émotions négatives

Se faire le cadeau du pardon pour
avancer sur des bases saines

Définir ses propres responsabilités et
son champ d'action

Méthodologie

Brainstorming, échanges de pratiques et d'expériences, mise en situation, listes des faits marquants, fleur des attentes, grille de situation, compréhension de texte, jeu du miroir, méditation, cohérence cardiaque, lettre à son enfant intérieur, visualisation, table des tâches.

Formateur

Anaïs VERRANDO, Ingénieure des Ressources Humaines,
Psychologue Social & du Travail

Coût

2800€

Net de taxes

Durée

2 jours

(14h)

Public visé

Tout public

Pré-requis

Aucun

Modalité d'évaluation

Des acquis de la formation : évaluation formative tout au long de la formation et questionnaire à la fin. Remise d'un certificat de réussite. Évaluation à 6 mois.

De la satisfaction : à chaud à la fin de la formation et à froid (6 mois)

Lieu

Intra entreprise

Dates

A définir

Accessibilité

En cas de handicap, nous signaler vos besoins

Délai d'accès

48h puis 30j de délai estimé

Contact

contact@avancerrh.com