

Résolutions des émotions : apprendre des méthodes simples à la portée de tous

Thème ♦ Une frustration à cause d'un collègue ou de tout autre personne, devoir parler en public, prendre la parole, avoir une évaluation professionnelle, s'adapter aux changements, tout cela et bien d'autres choses peuvent provoquer un inconfort, un stress, des perturbations émotionnelles.

Cette formation vous propose d'apprendre à écouter et apprivoiser les émotions pour améliorer vos relations et renforcer votre efficacité au travail.

Objectifs ♦

- Analyser son fonctionnement et repérer ses difficultés émotionnelles (stress, peurs, phobies, pensées envahissantes)
- Utiliser sa capacité de résolution émotionnelle
- Prendre conscience de ses émotions
- Développer sa conscience émotionnelle pour être en lien avec ses valeurs

Contenu ♦

- Comprendre les émotions et les pensées
- Reconnaître ses émotions et celle d'autrui
- La capacité de résolution émotionnelle
- Les valeurs et les croyances
- Les sensations et inconforts corporel
- Les compétences émotionnelles

Animation ♦ Monsieur Pierre Lassalle-Vocat, Formateur d'adultes, Praticien certifié Tipi, accompagnement adultes, Maître praticien en PNL.

Moyens pédagogiques ♦ Exercices individuels, travail en groupe, apports théoriques, mises en situation.

Public cible ♦ Cet atelier s'adresse à toute personne qui désire apprivoiser ses émotions afin d'améliorer ses relations professionnelles et renforcer son efficacité au travail.

Date, durée ♦ Mercredis, 16 mars 2022 de 14h à 17h et le 30 mars 2022 de 14h à 15h30.

Lieu ♦ En ligne

Information ♦ La confirmation ou l'annulation est adressée à chaque participant(e) environ 14 jours avant la date du cours.

Frais ♦ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- Syna : 4 journées de formation/année
- transfair : 2 formations/ année
- SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
- SCIV : max. CHF 450.-/année

Pour les non-membres : CHF 350.-

Règlement ♦ SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch