

- PROGRAMME DE FORMATION -

Gérer ses émotions pour dépasser ses blocages

PROGRAMME

1. Comprendre l'origine de nos blocages

- > Construction de nos mécanismes de défense
- > Les facettes de notre personnalité
- > La marelle de la CNV

2. Apprendre à gérer ses émotions

- > Différence entre émotion/besoin/stratégie
- > Définition et gestion de nos émotions
- > Auto-empathie

3. Dépasser ses blocages

- > L'Observateur intérieur
- > Mise en pratique d'un protocole pour apaiser ses tensions et blocages intérieurs

Évaluation : sous la forme d'un jeu de rôle

OBJECTIFS

- > Acquérir une vision systémique de notre personnalité pour mieux comprendre l'origine de nos blocages
- > Développer son intelligence émotionnelle pour devenir maître de nos émotions
- > Apprendre à s'observer avec plus de précision

EN PRATIQUE

Durée

Une journée de 7h de formation

Lieu d'intervention

En présentiel, chez le client

Intervenant

Mickael Balloi

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES



Apports théoriques structurés

- > Des outils concrets accompagnés par des schémas pour plus de clarté
- > Un support de formation
- > Des exemples vécus



Mise en pratique systématique

- > Jeux de rôles
- > Exercices de découverte et d'analyse
- > Exercices pratiques d'approfondissement



Partage d'expériences

- > Des temps dédiés au partage des expériences de chacun
- > Respect total de la confidentialité
- > Feedback après chaque exercice