

SAVOIR PRENDRE DU REcul FACE AU QUOTIDIEN PROFESSIONNEL



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à canaliser son énergie.
- Agir pour son bien-être au travail.
- S'approprier une démarche et des outils pour être acteur de son bien-être professionnel.
- Gagner en tranquillité et en maîtrise de soi dans son travail.

1 jour (7h)

En Intra



CONTENU DE LA FORMATION

RECONNAÎTRE QUE SON QUOTIDIEN EST PARFOIS OPPRESSANT

- Prendre conscience des moments oppressants au travail.
- Apprendre à repérer ses moments.
- Lever les freins à la prise de conscience : abaisser l'orgueil, ne plus se juger...

ACCEPTER DE PRENDRE DU REcul

- Arrêter de s'épuiser et accepter de prendre soin de soi.
- Identifier sa façon de se protéger : refouler, résister ou se victimiser.
- Prendre conscience de son besoin de lâcher-prise.

DÉPASSER

Le Corps qui enregistre toutes les tensions et se met de temps en temps à parler :

- Apprendre à respirer pour se détendre.
- Le Cœur qui nous fait vivre des émotions désagréables.
- La tête « jamais, nous y arriverons ».

SE RECENTRER

- Distinguer ce qui est véritablement important pour soi de ce qui ne l'est pas.
- Identifier sa propre constante et relativiser.
- Se recentrer sur l'essentiel et ne plus s'épuiser.

FORMATEUR: Spécialisé en management des situations complexes et intelligence émotionnelle.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques et étude de cas concrets.



DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION ET DE L'ÉVALUATION

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

LA FORMATION CHEZ CRISE-UP

1
Diagnostic des besoins et
des problématiques
vécues par vos
collaborateurs

1

3
Accompagnement
permanent pour compléter
et renforcer le dispositif
de formation initial

3

2
Adaptation de l'ensemble
des contenus et modalités
pédagogiques des
formations

2

4

4
Évaluation de la
satisfaction des stagiaires
et de leur acquisition des
connaissances

Jennifer Jovinac
Responsable formation

«Vous avez un projet de formation, créons ensemble un dispositif adapté. N'hésitez pas à me soumettre toutes vos demandes particulières.»

CONTACTEZ-NOUS !

Institut International de Gestion des Crises Humaines - CRISE-UP | 27 rue joubert Paris 75009 |

Numéro SIRET: 44523243200036 | Numéro de déclaration d'activité: 11 75 49020 75 (auprès du préfet de région de: 75)

formation@crise-up.com

06 02 17 36 75

 | www.crise-up.com

 | Crise-Up

 | @CriseUp