

Acquérir des compétences / Formations courtes

GESTION DU STRESS ET INTROSPECTION PERSONNELLE

#émotions #bienveillance écoute#méditation



PRÉSENTATION

Ce temps de formation amène les participants à apprendre à mieux se connaître, repérer ses émotions pour mieux les gérer puis prendre conscience que l'état émotionnel dépend de l'impact que peuvent avoir les besoins primaires non comblés.

FORMATION



NIVEAUX PROPOSÉS



Initiation



Intermédiaire



Perfectionnement

OBJECTIFS

- Comprendre la physiologie des émotions et du stress
- Apprendre à ressentir ce qu'il se passe en moi
- S'observer avec bienveillance pour aborder l'autre
- Explorer le langage non verbal
- S'exercer à écouter ce que l'autre ressent et assimiler la notion d'intelligence émotionnelle
- Réaliser un exercice guidé de méditation olfactive

SUPPORTS INNOVANTS

- Utilisation de supports de formation alliant nouvelles technologies et ludopédagogie
- Supports de cours remis à chaque participant
- Personnalisation des supports selon la charte graphique de l'entreprise.

ACCESSIBILITÉ

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Pour plus de renseignements, contacter notre référent handicap par mail à contact@ludorium-cfa.com



DUREE

1 jour - 7h00



LIEU

Nos formations peuvent avoir lieu dans vos locaux ou dans l'une de nos deux antennes sur Marseille (13) ou sur Gardanne (13).



PUBLIC

Tout public majeur.
Aucun niveau de qualification requis.
Accessible aux personnes en situation de handicap.
Effectif : groupe de 8 à 10 personnes.



TARIF

Tarifcation sur devis.
Des prises en charges totales ou partielles sont possibles en fonction des financements des entreprises ou de partenaires.
Offre de formation éligible au CPF.

