

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



DUREE

1 jour - 7h00



LIEU

Nos formations peuvent avoir lieu dans vos locaux ou dans l'une de nos antennes.



PUBLIC

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



TARIF

Tarifification 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.

NIVEAUX PROPOSÉS



Initiation



Intermédiaire



Perfectionnement

PRE REQUIS

Aucun pré-requis

PROGRAMME ET 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

CONTACTS

Marion FAILLY
Direction Opérationnelle
m.failly@ludorium-cfa.com

CFA Ludorium
contact@ludorium-cfa.com

MODALITES PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

E-learning, accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, documents supports de formation projetés, exposés théoriques, études de cas concrets, quizz en salle, mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

DISPOSITIF DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS

Feuille de présence, questions orales ou écrites, mise en situation, formulaire d'évaluation de la formation

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

- premier échange par téléphone ou par mail
- délai de réponse de l'apprenant : 15 jours
- proposition de formation en fonction de votre projet
- envoi d'un devis et de proposition de date de formation le plus tôt possible en fonction de la période souhaité

Pour garantir un accès à la formation à la date retenue, merci de nous faire parvenir le devis signé

Les formations peuvent se tenir en présenciel, en distanciel ou en hybride.



Salle de formation



Formation et intervenants



Petit-déjeuner



Matériel pédagogique