Themanis
195 Route d'Espagne
31036 Toulouse
Tél : 05 34 63 28 76
contact@themanis.fr

Themanis PAU
6 Passage de l'Europe
64000 Pau
Tél : 05 34 63 28 76
contact@themanis.fr

Gestion des émotions et confiance en soi

Programme (Mis à jour le 23/03/2022)

Découvrir les bases de l’affirmation et de l’aisance

- Comprendre les raisons qui nous empêchent parfois d’être affirmé
- Apprendre à « se programmer » pour gagner en affirmation, en confiance en soi, en mobilisation de ses ressources
- Savoir sortir de l’hésitation, savoir choisir, décider et agir
- Découvrir comment diminuer, mieux gérer la pression et le trac

Maîtriser son mental et gérer ses émotions

- Les émotions personnelles et celles des autres, les identifier, les canaliser
- Faire et recevoir des compliments
- Exercices simples de relaxation et de gestion du stress
- Expressions du visage, regard, voix.
- Atelier : Progression de mises en situation en relation avec les difficultés exposées : prise de parole face au groupe, exercices puis jeux de rôles où chaque personne est tour à tour actrice et observatrice

Gérer ses émotions et ses actes

- Découvrir l’impact de sa respiration, de ses postures corporelles, de sa voix sur ses propres émotions et sur la maîtrise de ses actes, de ses comportements
- Apprendre à utiliser sa respiration, ses postures et sa voix pour mieux gérer son trac, son stress, son impact sur les autres

Accéder à ses ressources et à une attitude affirmée

- Retour d’expérience et analyse des réussites ou des difficultés rencontrées Apports et entraînements en conséquence
- Le concept d’assertivité
- Retrouver des états « ressources » par les techniques de visualisation
- Définition d’un plan d’évolution personnelle et motivation sur ce plan

Bilan de ses capacités à communiquer

- Repérer ses points forts et ses points à améliorer
- Découvrir l’image que l’on se donne et s’améliorer grâce à la vidéo

Gérer la dimension affective en situation professionnelle

- Clarifier et simplifier les relations professionnelles en mettant entre parenthèse les sentiments et les émotions qui polluent parfois les échanges
- L’assertivité
- La dimension adulte
- L’autonomie

Référence
THEM2205

Durée
2 jours / 14 heures

Prix HT / stagiaire
1500€

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les bases et mécanismes de l’affirmation
- Développer sa confiance en sois
- Mieux gérer son trac, ses émotions
- Gagner en aisance dans ses relations professionnelles
- Développer des relations coopératives

Niveau requis

- Intégrer cette formation ne nécessite aucun prérequis

Public concerné

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou toute personne qui souhaite enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité.

Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Conditions d’accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N’hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d’un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD
Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices
Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'éxécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d’émargement (signature électronique privilégiée)
Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation
Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)