

INITIER LE CHANGEMENT POUR SURVIVRE A SES ÉMOTIONS ET À SON STRESS

Osez le changement grâce à ses perceptions

V1 20/04/2023

Pour qui

Les professionnels de tout secteur : la formation s'adresse aux personnes souhaitant mieux gérer leurs émotions.

Effectif Min/Max

Format individuel

Prérequis

Cette formation digitale nécessite des prérequis techniques et matériels pour assurer la formation Des prérequis techniques et matériels

Modalités

- Formation à distance
- Accompagnement par le référent

Durée

2h00



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, l'apprenant sera capable :

- Utiliser ses émotions et son stress pour initier une stratégie du changement

Contenu de la formation

- 1. Introduction**
Un autodiagnostic permettant d'identifier son rapport au sentiment
- 2. Notre cerveau et nos émotions**
Impacte de nos émotions sur notre cerveau et notre façon de réfléchir
- 3. Qu'est-ce que le stress**
Comprendre le stress pour mieux le gérer
- 4. Evaluer sa situation actuelle pour mieux identifier ses besoins**
Evaluer son niveau d'émotion pour mieux les intégrer dans sa vie active
- 5. Le fonctionnement interne**
Comprendre comment fonctionnent les émotions pour les utiliser en levier
- 6. Développer votre résilience et votre lâcher prise**
Apprendre à lâcher prise pour mieux avancer
- 7. Quiz Game**

INITIER LE CHANGEMENT POUR SURVIVRE A SES ÉMOTIONS ET À SON STRESS

Osez le changement grâce à ses perceptions

Méthodes pédagogiques et techniques

- Un carnet de bord pour consigner l'application des acquis
- Apports théoriques de concepts avec des exemples concrets issus des situations de travail
- Auto-analyse de ses pratiques
- Exercices et activités pédagogiques permettant de s'approprier les notions clés
- Tests pour apprendre à gérer ses émotions et gagner en productivité
- Fiches téléchargeables

Nature des travaux demandés

Dans le cadre de cette formation, l'apprenant réalisera l'analyse introspective de ses pratiques au travers du questionnaire de positionnement initial et consignera son expérience dans un carnet de bord.

Évaluation

Pour ancrer ses acquis, l'apprenant se verra proposer les différentes modalités d'évaluation et d'entraînement :

- Des questions et des exercices pour s'entraîner et appliquer les notions clés tout au long de la formation,
- Une évaluation en fin de chaque module sous forme d'un quiz game avec un seuil de réussite de 80%,
- Un questionnaire de satisfaction en fin de formation

Validation de la formation

L'inscription en formation à valeur d'engagement de participer à l'intégralité de la formation.

La validation de la formation par l'apprenant se fera à travers les statistiques de la plateforme, validant la réalisation effective des modules, ainsi que la réussite à l'évaluation finale.

Moyens mis à disposition de l'apprenant

Dans le cadre de sa formation à distance, l'apprenant bénéficie de l'accompagnement pédagogique du référent du parcours grâce au forum de la plateforme.

Pour réaliser sa formation, l'apprenant prendra connaissance des prérequis techniques et devra être équipé d'au moins un appareil (ordinateur, tablette, smartphone), connecté à Internet, et d'un casque audio pour réaliser sa formation à distance.

INITIER LE CHANGEMENT POUR SURVIVRE A SES ÉMOTIONS ET À SON STRESS

Osez le changement grâce à ses perceptions

Une assistance technique sera assurée par l'équipe digitale Orizon pour toutes les questions techniques, notamment l'aide à la connexion et la découverte de l'environnement de la plateforme.

Le délai moyen de réponse est de 48h.

Accessibilité handicap

Cette formation est adaptable aux besoins spécifiques. Un référent handicap est à votre disposition

Referenthandicap@orizonformation.fr

Intervenant

Les référents du parcours sont des formateurs expérimentés ayant une grande expertise métier dans l'univers du déstockage.