

## Réguler ses émotions pour rester à l'écoute - 2024

**Durée**  
3 jours  
21 heures

**Prérequis**  
Aucun

**Tarifs**  
Inter : 1350 euros/pers  
Intra : me consulter

### Organisation en présentielle

2 jours consécutifs + 3<sup>ème</sup> jour à distance de deux semaines

**Délais d'accès** : jusqu'à 3 semaines avant le démarrage de la formation

**Contact**  
S. Chery  
06 81 65 81 92  
sylvain@eclusyscoaching.fr

**Personnes en situation de handicap**  
Accueil et accompagnement personnalisé  
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP  
Réfèrent Handicap Eclusys : Sylvain Chery

### Objectifs

- Connaître l'origine et les mécanismes qui mènent aux émotions inconfortables
- Identifier son profil de personnalité face aux situations difficiles émotionnellement
- Savoir gérer les réactions émotionnelles d'autrui
- S'entraîner à devenir serein durablement

### Contenu

- Faire un état des lieux des situations difficilement vécues
- Identifier ses signes émotionnels fréquents
- Faire le point sur ses stratégies de retour au calme
- Le stress vu par les neurosciences
- Connaître les 3 types de réactions
- Auto-évaluer son niveau d'inconfort
- Prendre conscience des auto-injonctions qui favorisent l'inconfort émotionnel
- Renforcer son estime de soi pour faire face aux situations complexes
- Découvrir les 6 modes automatiques qui entretiennent l'inconfort émotionnel
- S'entraîner à partir des 6 modes adaptatifs qui favorisent une sérénité durable

### Modalités pédagogiques

- Questionnaire Ante-formation
- Test (s)
- Jeux de rôles et approche ludique
- Réflexivité individuelle et collective
- Exercices de bascule vers la sérénité (Approche Neurocognitive)

### Modalités de suivi des stagiaires

Questionnaire de recueil des besoins ante-formation  
Quiz de connaissances / Auto-évaluation des acquis à chaud et à froid / Evaluation de la satisfaction  
Bilan intermédiaire et final avec les commanditaires  
Disponibilité pour les participants jusqu'à 6 mois après le dernier jour de la formation

### Votre formateur

13 ans d'expérience de formateur / 20 ans d'expérience dans le sport professionnel  
Praticien en neurosciences -Certifié en animation de GAP  
Approche ludique et systémique / Analyse transactionnelle / PNL  
*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées*