

Réguler ses émotions pour rester à l'écoute - 2026

Durée
3 jours
21 heures

Prérequis
Aucun

Tarifs
Inter : 1350 euros/pers
Intra : me consulter

Organisation en présentielle

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

Contact
S. Chery
06 81 65 81 92
sylvain@eclosyscoaching.fr

Personnes en situation de handicap
Accueil et accompagnement personnalisé
En partenariat avec l'AGEFIPH et le FIPHFP
Référént Handicap Eclosys : 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
- Théâtre d'impro
- Neuropédagogie
- Réflexivité individuelle et collective
- Approche Neurocognitive et comportementale

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

15^{ème} année d'expérience de coach professionnel et formateur /
20 ans d'expérience dans le sport professionnel
Praticien en neurosciences

Approche ludique, systémique et théâtre d'impro / Analyse transactionnelle / PNL
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 73 31 07267 31 auprès du Préfet Midi-Pyrénées