

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 présentiel

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 Référent Handicap Eclosys : Sylvain Chery
--	--

Objectifs <ul style="list-style-type: none">➤ 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 <ul style="list-style-type: none">➤ 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 <ul style="list-style-type: none">➤ 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 <p>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</p>
