

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



FORMATION : DEVELOPPER SA CONFIANCE, IDENTIFIER SES EMOTIONS, GERER SON STRESS

Cette formation individuelle et personnalisée 100% distanciel a pour but de transformer votre stress, peurs et frustration en accomplissement, performance et sérénité pour une vie professionnelle et personnelle réussie et épanouie.

À l'issue de cette formation, vous saurez :

- *Définir qui vous êtes réellement, et mieux vous positionner dans le monde du travail*
- *Identifier et apprivoiser vos émotions*
- *Comprendre les mécanismes du stress pour vous en libérer*
- *Mieux vous affirmer, coopérer avec vos équipes, développer des relations de confiance au travail.*

V3/SEPT 2024

Durée : 20.00 heures

Profils des stagiaires

- Managers, salariés, travailleurs indépendants, dirigeants, assistantes et tous collaborateurs exposés au stress souhaitant comprendre et appréhender les mécanismes du stress pour s'en protéger et mieux le gérer dans un cadre professionnel et personnel.

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Le délai d'accès est d'environ de deux à quatre semaines après la validation du dossier.

Les personnes atteintes de handicap, souhaitant suivre cette formation sont invitées à me contacter directement afin d'étudier ensemble la possibilité de suivre ce programme.

contact@mariepaulecarbon.com

Objectifs pédagogiques

- Identifier et utiliser ses qualités et ses capacités pour booster confiance et estime de soi
- Identifier et être en phase avec ses valeurs pour prendre les bonnes décisions
- D'identifier ses croyances limitantes pour les transformer en croyances aidantes
- Identifier les fonctionnements inconscients qui bloquent l'action
- Comprendre le message des émotions pour les identifier et supprimer tous malentendus sources de conflit
- Repérer les situations génératrices de tensions et comprendre les mécanismes du stress pour s'en libérer

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



- Mieux vous affirmer, coopérer avec vos équipes, développer des relations de confiance au travail.

Contenu de la formation

- Une approche à 360° pour découvrir la personne que vous êtes réellement, l'étape indispensable pour atteindre vos objectifs : 12H
 - Accueillir : Sur quoi repose ce programme ?
 - Définir vos objectifs professionnels
 - Comprendre : Confiance en soi et estime de soi de quoi parle-t-on ?
 - Apprendre à ré-éduquer le cerveau vers plus de positif
 - Identifier les fonctionnements inconscients créateurs de stress
 - Reconnaître ses qualités : Création de votre miroir de poche de qualités
 - Travail d'identification de vos valeurs
 - Identification des besoins : Déjouer vos stratégies inconscientes pour répondre à vos besoins non comblés
 - Identifier vos croyances limitantes pour vous en libérer et les remplacer par des croyances aidantes
 - Prendre appui sur vos ressources pour ne plus jamais douter de votre potentiel.
- Comprendre le message des émotions, pour mieux les identifier : l'impact des émotions en situation professionnelle : 4H
 - Définir ce qu'est une émotion
 - Émotion de la peur : étude de cas
 - Émotion de la colère : étude de cas
 - Émotion de la tristesse : étude de cas
 - Émotion de la honte : étude de cas
 - Émotion de la frustration : étude de cas
 - Émotion de la culpabilité : étude de cas
 - Développer votre équilibre émotionnel pour gérer vos émotions dans les rapports avec les autres en entreprise.
- Gérer son stress et retrouver l'estime de soi : 2H
 - Définir le stress. Savoir différencier le bon du mauvais stress, l'impact du stress sur nos vies
 - Évaluer votre niveau de stress
 - Identifier l'origine de votre stress et les comportements qui entretiennent le stress
 - Apprendre à identifier les mécanismes de défense
 - Agir pour sortir de ces mécanismes de défense pour éviter le burn out
- Éliminer tout ce qui provoque du stress : 2H
 - Mise en place d'une stratégie de coping
 - Changer son regard sur l'échec, apprendre à échouer
 - Apprendre à dire non
 - Apprendre à switcher une émotion négative en émotion positive
 - Accepter les unicités de chacun pour supprimer la peur du jugement, du regard des autres
 - Opter pour une comparaison grandissante plutôt que dévalorisante
 - Utiliser une communication assertive et non violente pour désamorcer les conflits
 - Utiliser des outils de bien-être.

CARBON MariePaule

19 Bois Minard

91780 Chalo Saint Mars

Email: contact@mariepaulecarbon.com

Tel: 0609152882



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation est menée par une consultante formatrice, Marie-Paule CARBON
Formatrice en confiance en soi, gestion du stress et des émotions. Voir CV.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil par skype ou Google Meet/ Google forms
- Évaluation de positionnement du stagiaire
- Questionnaire d'introspection GF
- Exposés théoriques / pratiques par sujets
- Étude de cas concrets / mise en situation
- Quizz en ligne à la fin de chaque étape
- Mise à disposition des enregistrements des séances

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

- Présence aux séances visio-conférence
- Échange : questions / réponses suite aux questionnaires (Google forms)
- Étude de cas : situations personnellement vécues
- Quiz de progression
- Attestation de réalisation de fin de formation
- Évaluation à chaud de la formation.

Prix : 2 970.00 €

Contact : MariePaule CARBON

<https://mariepaulecarbon.com/>

contact@mariepaulecarbon.com

Tel : 06 09 15 28 82