

Durée 1 jour
(7 heures)

Objectifs

Apprendre à décrire son stress

Apprendre à considérer ses émotions

Apprendre à identifier son besoin en situation et à communiquer sans violence

Comprendre son mode de fonctionnement et celui des autres

Identifier les impacts de soi sur les autres et des autres sur soi

Public

Tout public soumis au stress

Modalités pédagogiques

Formation 100 % pratique :

Mises en situation, cas pratiques et réponses adaptées.

PARCOURS PEDAGOGIQUE

Description de la situation initiale

- Présentation mutuelle et présentation de la journée
- Choix d'une situation type
- Récit macro de la situation (conflit, anxiété, réaction émotionnelle)

Description et début d'analyse de la situation

- Description détaillée (le formateur est amené à poser des questions plus précises)
- Identifier les émotions ressenties et en lien avec les interlocuteurs
- Identification des besoins non satisfaits

Apports théoriques

- Issus du MBTI : modes de prises d'information, de décisions, de rapport au temps
- Qu'est-ce que le stress ? Quelle énergie générée ?
- Issus de la systémique : quels sont les effets générés et auto-entretenus ?

Mise en pratique (le formateur se réserve le choix)

- Exercice de communication non violente
- Exercice de respiration
- Schématisation du fonctionnement relationnel lié aux profils mis en scène

Ancrage et bilan

- Reformulation des apports de la journée
- Elaboration de sa propre technique de régulation
- Météo intérieure
- Eléments qui retiennent principalement l'attention de la personne



Votre intervenant :

Philippe HELLEGOUARCH

Coach professionnel certifié, il accompagne des dirigeants, des managers et des adultes hauts sensibles. Sa spécialité sont les situations complexes qui demandent de poser le système et de le regarder différemment afin de désamorcer, réaligner, faire progresser un ensemble d'individus ou de relations.

Il intervient sur des questions de leadership, de posture managériale, sur le management de profils atypiques et d'équilibre de vie.

Ingénieur de formation, il a exercé pendant 15 ans dans l'industrie automobile, aéronautique, végétale, agroalimentaire et luxe, sur des métiers de Direction qualité, Direction générale, Consultant sur le rapport consommateur/produit et l'évolution des modes de consommation.

Manager coach, il a toujours cherché à développer la confiance en soi chez ses collaborateurs et développer leur responsabilité d'action.

Références et formations :

- Délégué régional de la fédération de coaching E.M.C.C.
- Diplômé en coaching à l'Université Catholique de l'Ouest UCO-Angers et supervisé sur l'activité de coaching.
- Diplômé Ingénieur Génie Mécanique à l'Université de Technologie de Compiègne.
- Formé à l'accompagnement des profils hypersensibles (Catherine Besnard-Péron)
- Sensibilisé à la thérapie par le modèle IFS Internal Family System (François Le Doze)
- Sensibilisé à la préparation mentale par le modèle TOP (Gilles Chauveau)