

Formation : Techniques pour se ressourcer et gagner en sérénité émotionnelle

Respiration, Visualisation, Hypnose Ericksonienne, Méditation...

 **Réf**
10268

🕒 2 jours - 14 heures | 📄 cette formation est disponible en session individuelle ou intra-entreprise uniquement



OBJECTIFS

- Développer ses perceptions pour apprendre à s'écouter pour mieux gérer ses émotions
- Appliquer les techniques de ressourcement pour gagner en sérénité au quotidien et retrouver un bon équilibre de vie
- Identifier ses émotions comme une force, savoir être en accord avec soi et avec ses actions

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Techniques pour maîtriser ses émotions, gagner en sérénité au travail, apprendre à se ressourcer en toute situation : exercice d'Hypnose Ericksonienne, la méditation

PRÉ-REQUIS

- Avoir des difficultés à gérer ses émotions et vouloir gagner en sérénité au travail

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS

- Évaluation des acquis en amont via un questionnaire d'auto-positionnement et en aval via un questionnaire d'évaluation rempli par le formateur sur la base des mises en situation réalisées en formation
- Distanciel : contenu et durée identiques + pédagogie adaptée + assistance technique 5j/7 (disponible par mail : digitalelearning@comundi.fr)
- Un support de cours est remis à chaque stagiaire

POUR QUEL PUBLIC ?

- Toute personne souhaitant expérimenter différentes techniques de ressourcement pour apprendre à mieux gérer ses émotions, et acquérir plus de sérénité au travail

LES PLUS

- Déclinable en format individuel, intra-entreprise et sur-mesure



Programme détaillé

Développer ses perceptions, expérimenter les techniques pour gérer ses émotions

- Ralentir : savoir être tranquille dedans pour être efficace à l'extérieur. Une dynamique du "non faire" pour aller vers son objectif
- Se centrer : maîtriser les techniques de centration, savoir se situer dans l'espace et autour de soi (le "safe place")

- Se relier : accéder à ses cinq sens (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif)
- Trouver la sérénité au quotidien : expérimenter la pleine conscience, les techniques de visualisation et d'anticipation, la force de vie et l'intelligence du vivant pour mieux se ressourcer
- Développer son intuition pour gagner en confiance

Cas pratique : exercice d'Hypnose Ericksonienne pour apprendre à se « centrer », à (ré)orienter son attention pour se libérer du stress

Faire de ses émotions une force, savoir être en accord avec soi et avec ses actions

- Gérer son émotionnalité et apprendre à se protéger
- Savoir être cohérent et congruent dans ses actions
- Apprendre à se focaliser rapidement et se recentrer sur l'essentiel
- Créer son territoire : sortir des jeux psychologiques du triangle de Karpman
- Apprendre à se "nettoyer" de ses mauvaises émotions et mauvaises énergies : "Gérer les choses ne constitue pas une manière de les résoudre, nettoyer les mauvaises énergies, si !" (Joe Vitale)

Cas pratique : zoom sur l'E.F.T. (emotional freedom technique) pour se libérer de ses émotions négatives

Cas pratique : la méditation : comment la pratiquer ? Quels en sont les bénéfices ?

Se calmer, se centrer, exercices de recentrage corporels

Maîtriser les techniques proprioceptives pour stimuler son énergie et retrouver un bon équilibre

- Harmoniser l'énergie par des étirements, tapotements ou pressions sur des points d'acupuncture au niveau de la tête, des bras, des épaules, du buste, du bassin, des jambes et des pieds.
- Être à l'écoute de soi et de son corps
- Approfondir les notions d'inspire et d'expire
- Apprendre à coordonner mouvement et respiration

Intervenant



Roger M.

Acteur, metteur en scène,
coach expert en gestion du
stress et développement
personnel



Ce produit est proposé en intra-entreprise, sur-mesure ou en individuel.

Vous êtes intéressé ?

Contactez-nous

intra@comundi.fr

**Vous souhaitez
vous inscrire ?**

Rendez-vous sur le site
www.comundi.fr

Retrouvez le programme de la formation en indiquant la
référence dans le moteur de recherche : [10268](#)