

## THEMATIQUE : ATELIER FORMATION COVID 19

**NIVEAU :** Initial

**TYPE D'ACTION :** Action de formation

**TARIFS :** 420 € par personne pour 10,50 heures de formation – 3 demi-journées.

**DELAI D'ACCEPTATION :** Mise en place de votre formation, dès retour du devis signé et accord du financement.

**DUREE :** 3 ½ journées de formation, soit 10.50 heures

**LIEU :**  Sur site **ou**  Dans nos locaux  à distance

**PUBLIC :** Dirigeants, responsables de service, managers.

**ACCESSIBILITE HANDICAPE :** Conditions d'accueil et d'accès au public en situation d'handicap. (Pour les formations prévues dans nos locaux)

**EFFECTIF :** De 4 à 10 personnes

**PRE-REQUIS :** aucun

**INTERVENANTE :** Sophie CHALNOT, formatrice en management, communication et risques psychosociaux, psychologue du travail.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

**Atelier COVID, comment faire FACE au COVID :**

**F :** Focalisez sur ce que vous pouvez contrôler

**A :** Accueillir vos pensées, vos sentiments et vos émotions

**C :** Connectez-vous à votre corps : respiration, méditation, digiponcture

**E :** Engagez-vous dans ce que vous faites

**C :** Concentrez vous sur l'action engagée

**O :** Ouvrez-vous en adoptant une communication positive

**V :** Vivez vos valeurs

**I :** Identifiez vos ressources

**D :** Distancez-vous spatialement mais pas socialement

## CONTENU DE L'ATELIER FORMATION :

### **Atelier 1 : Acquérir plus de stabilité face aux émotions**

Comprendre le fonctionnement des émotions

Identifier les différentes émotions

Les principaux mécanismes émotionnels

Les manifestations corporelles

L'impact sur les relations et la performance

Entraînement à la relaxation

Renforcer le calme et la paix intérieure

Améliorer l'image de soi, se libérer des culpabilités et des peurs latentes

### **Atelier 2 : Avoir une attitude émotionnelle positive dans les situations difficiles**

Identifier les situations qui génèrent des réactions émotionnelles chez soi et chez les autres

Débloquer les situations tendues

Faire face à des interlocuteurs agressifs, mécontents, timides

Mieux gérer les conflits larvés

Garder le contrôle et répondre par des émotions positives

Optimiser ses ressources face aux jeux psychologiques

Etude du triangle dramatique de Karpman : persécuteur, victime, sauveur

### **Atelier 3 : Mieux connaître ses ressources personnelles**

Améliorer la qualité et l'efficacité de ses relations personnelles et professionnelles

Accueillir et gérer l'émotion, comprendre le besoin qu'elle signale

Construire et cultiver des relations saines et efficaces avec soi-même et les autres

Acquérir un état de sécurité intérieure et un comportement harmonieux et serein

Appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations

Exprimer et partager son ressenti émotionnel

Optimiser ses relations au travail

## LES METHODES PEDAGOGIQUES :

Ateliers formations basés sur la pratique. Etude de cas, explication et exercices pratiques. Echanges avec les participants.

## LA SANCTION DU STAGE :

Délivrance d'une attestation de stage et d'une fiche d'évaluation des connaissances acquises au cours de ce dernier.

## LES MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI :

Évaluation de satisfaction « à chaud » : opinion des stagiaires et formalisation.

Évaluation pédagogique pour valider les compétences acquises, lors du stage : évaluations formatives - axes personnalisés d'amélioration.

Évaluation de satisfaction « à froid » : opinion des stagiaires un mois après la formation.

## LES MOYENS ET MATERIELS PEDAGOGIQUES :

### **Sur site :**

Une salle de réunion adaptée à la réalisation D'études de cas.

Un écran (pour visionner un diaporama) – paper-board.

### **Dans nos locaux :**

Nos locaux sont équipés de manière à assurer le bon déroulement de toute formation.

**A distance :** un ordinateur et une application visio-conférence. Un RDV sera fixé par avance, pour que chacun puisse se connecter. Les documents seront transmis directement par mail ou sur notre extranet.