

PROGRAMME DE FORMATION

Libération des émotions

DURÉE : 3 jours | 21 heures

MODALITÉ D'ORGANISATION : Présentiel

Informations

PUBLIC VISÉ

La formation s'adresse à tous les professionnels souhaitant mieux comprendre, libérer leurs émotions et leurs freins afin d'améliorer leur bien-être personnel, leur concentration, leur prise de décision et leur efficacité professionnelle.

Elle contribue également à renforcer la qualité de la communication et des relations interpersonnelles.

Les techniques sont simples, concrètes et utilisables en toute autonomie, à tout moment et en tout lieu, pour favoriser un équilibre émotionnel durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A la fin de cette formation les participants-tes seront capable de :

- Identifier les liens entre les situations professionnelles et leurs émotions.
- Utiliser en autonomie les techniques de régulation émotionnelle dans toutes situations professionnelles.

PRÉREQUIS

Aucun pre-requis n'est attendu pour participer à la formation.

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap, merci de nous contacter afin que nous puissions vous accompagner et vous orienter au mieux dans votre demande et vos démarches.



Modalités pédagogiques

MODALITÉS

Présentiel

- Votre différence au coeur de votre formation
- Pédagogie active : Le jeu comme outil d'apprentissage, l'expérimentation sur des faits réels avec des mises en scènes (théâtre forum ou d'improvisation)
- Des débriefings personnalisés seront réalisés
- Les échanges et mise en commun seront des cadeaux

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Une auto-évaluation en début et une évaluation des acquis en fin de formation seront réalisés par les participants

Contenu pédagogique

Jour 1

Pratiquer les protocoles fondateurs et correctifs de régulation émotionnelle de base et de secours (3h)

- Identifier l'impact systémique et comportemental des états émotionnels en contexte professionnel.
- Identifier les fondements d'origine, théoriques du postulat de l'Emotional Freedom Techniques (EFT).
- Formaliser le questionnement destiné à l'investigation des symptômes et des gênes somato-émotionnelles.
- Cartographier la matrice neuro-systémique des émotions et des ressentis, de leur origine (stimuli déclencheurs) à leur expression.
- Caractériser la structure cognitive et les mécanismes d'action des schémas de pensée limitants.
- Identifier les manifestations neuro-comportementales de l'inversion psychologique ainsi que sa stimulation associée.
- Paramétrer les mécanismes de recadrage et de variation d'aspect au sein d'une situation perturbatrice.
- Cartographier les points de stimulation somatique constituant le protocole de base et de secours.

Temps individuel (4h)

- Construire sa phrase de base personnalisée avec accompagnement individuel de la formatrice si besoin
- Évaluer l'intensité de son émotion sur une échelle
- Remédier à mon inversion psychologique
- Utiliser la technique de base
- Utiliser la technique des points de secours pour traiter mes ressentis d'intensités excessifs

Jour 2

Pratiquer les techniques correctives de régulation émotionnelle approfondis (3h)

- Maîtriser le protocole de la technique du film.
- Assimiler le protocole de la Technique de Traitement des Traumas (TTT).
- Identifier le protocole de la technique de paix personnelle

Temps en groupe et individuel avec accompagnement de la formatrice si besoin (4h)

- Appliquer la technique du film avec ses différents aspects
- Utiliser la technique de traitement des traumatismes (TTT)
- Pratiquer la technique de paix personnelle (individuel)

Jour 3

Remédier aux biais d'application des protocoles de libération émotionnelle appliqués aux

situations professionnelles quotidiennes.

Réactualiser les compétences fondamentales des protocoles abordées en journées 1 et 2 (3h).

- Formaliser le questionnement d'investigation permettant de qualifier les symptômes et les gênes.
- Caractériser l'émotion, le ressenti et les inducteurs des états émotionnels et somatiques.
- Nommer la structure cognitive et l'impact des schémas de pensée limitants.
- Nommer le concept d'inversion psychologique et identifier sa stimulation.
- Conceptualiser la syntaxe et la formulation de la phrase de base personnalisée.
- Expliquer le processus d'évaluation de l'intensité symptomatique.
- Nommer les points d'intervention somatique destinés à la régulation des états d'hyperactivation émotionnel (secours).
- Nommer le protocole de la technique de désensibilisation par imagerie (technique du film).
- Nommer la notion de recadrage et de variation d'aspect au sein d'une situation cible.
- Nommer le protocole de la technique de traitement des traumatismes (TTT)
- Nommer le protocole de la technique d'harmonisation mémorielle (paix personnelle).

Analyser les pratiques individuelles et collectives et objectiver les axes d'optimisation (4h)

- Exprimer les retours d'expérience et les dissonances cognitives à partir par des exemples de situations vécues dans son quotidien
- Auto-diagnostiquer les écarts de pratique par rapport aux techniques via une analyse critique d'axes d'amélioration.
- Remédier aux erreurs par des actions correctives pour réaligner la pratique.

Pratiquer les techniques de libération des émotions appropriées

- Appliquer les modifications nécessaires à sa pratique
- Sélectionner et Utiliser la ou les technique(s) appropriée(s) selon les situations