Programme de formation

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer les émotions au travail

Descriptif : Nos émotions sont au centre de nos comportements et attitudes professionnelles ; Elles régissent nos réactions internes et externes. Prendre en compte nos émotions et celles des autres - en d'autres termes utiliser notre intelligence émotionnelle – nous rends à la fois plus forts et plus confiants, et nous permet de développer des relations professionnelles fluides et harmonieuses avec nos différents interlocuteurs : collaborateurs, clients, fournisseurs….

Objectifs : A l'issue du stage, les participants sauront :

- Identifier les émotions ressenties au travail
- Faire des choix en cohérence avec eux-mêmes
- Anticiper des situations professionnelles à risque
- Utiliser les émotions comme outil de communication interpersonnelle et intrapersonnelle
- Instaurer des relations humaines performantes et confortables dans un cadre professionnel
- Relier l'émotion au besoin qu'elle exprime
- Favoriser la gestion des émotions des interlocuteurs
- S'approprier des outils d'équilibre émotionnel.

Compétences visées :

Développement des compétences relationnelles

Programme :

Positionnement initial

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1

Émotions, comprendre leur fonctionnement et leur utilité

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Découvrir le fonctionnement de nos émotions
- Identifier l'intérêt de développer et d'utiliser son intelligence émotionnelle.

Reconnaître et exprimer ses émotions

- Comprendre le lien entre pensée/émotion/comportement : le schéma de l'expérience subjective
- Trouver les moyens d'expression de ses émotions et besoins
- Repérer les changements d'états émotionnels chez son interlocuteur.

Utiliser son intelligence émotionnelle dans sa communication inter et intra-personnelle

- Faire preuve d'empathie pour favoriser les relations gagnant-gagnant
- Comprendre et gérer des réactions intempestives – les siennes et celles des autres
- Repérer et analyser les situations inconfortables et installer les conditions de bien être
- Développer l'estime de soi et l'estime de l'autre grâce aux signes de reconnaissance.
-

Prendre soin de soi pour être en mesure de prendre soin de l'autre : Les outils du bien-être

- Gérer un afflux d'émotions : la respiration abdominale
- Clarifier ses pensées par la relaxation
- Redécouvrir des outils simples pour se décontracter : les vertus du bâillement et du rire
- Exercices pratiques de sophrologie, relaxation et méditation

Positionnement final

Public concerné : Tout public

Pré-requis : Aucun

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1

Formats	Durée	Tarif net de taxes
Formation individuelle en présentiel ou/et à distance avec un/une formateur/trice expert(e), sur 21 heures alternant temps en face à face, temps d'entrainement/préparation (formation action) et E-learning.La différence avec la formation individuelle à 900 euros : + de temps en face to face / + de contenus et trames prêtes à l'emploi	7h00 de visioconférences 14h00 de temps d'entrainement et mise en pratique + E-learning entre chaque visio-conférences 21 heures au total	1500.00 €
Formation individuelle en présentiel ou/et à distance avec un/une formateur/trice expert(e), sur 14 heures alternant temps en face à face, temps d'entrainement/préparation (formation action) et E-learning	4h00 de visioconférences 10h00 en E-learning et mise en pratique terrain entre chaque visio-conférences 14 heures au total	900.00 €
Formations collectives en présentiel ou à distance selon les conditions sanitaires. Les formations inter-entreprises se déroulent à Paris et à Nice Les formations intra-entreprises se déroulent généralement dans l'entreprise privée ou l'établissement public qui fait appel à nous. Groupes de 5 à 10 stagiaires	2 jours en présentiel ou à distance 14 heures au total	900.00€ Par stagiaire pour les deux jours

Date et format : à déterminer lors de l'inscription

Appelez-nous au 09.52.07.96.61 ou au 06.61.33.64.34 pour étudier ensemble quelle formation vous conviendra le mieux ainsi que pour la planification des dates

Durée : L'ensemble des formations peuvent être réalisées en intensif sur 2/3 jours ou programmées sur 4 semaines

Période de réalisation : Les formations ont été conçues pour être réalisées en 4 semaines. Nous vous recommandons de suivre ce rythme pédagogique en blended learning/E-learning pour faciliter votre apprentissage. Cependant, nous pouvons ajuster ce rythme en fonction de vos obligations et besoins (sur 15 jours ou 2/3jours consécutifs en intensif). Les formations collectives quant à elles sont conçues sur 2 jours consécutifs pour une immersion totale sur la thématique traitée et pour favoriser la dynamique de progression du groupe formé.

Prise en charge : OPCOS pour les entreprises / pôle emploi/régions…

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1

Modalités d'inscription pour les entreprises / salariés d'entreprises :
1 : Remplir le bulletin d'inscription spécifique ou nous contacter directement pour exprimer vos préférences et vos choix, préparer votre action sur mesure, planifier les dates ensemble
2 : Nous vous préparons une convention de formation/programme à adresser à votre OPCO

Modalités d'inscription pour les demandeurs d'emploi :
1 : Envoyez-nous un mail ou encore plus simple appelez-nous pour nous indiquer :
Votre numéro d'identifiant pôle emploi, votre nom prénom et adresse, le nom prénom et mail de votre conseiller pôle emploi, vos préférences calendaires (date de formation souhaitée)
2 :En fonction de ces informations, nous pourrons procéder à la demande de prise en charge auprès de pôle-emploi.
3 :Ensuite, vous validez sur la plateforme cette demande,
4 votre conseiller pôle emploi valide à son tour
et tout est ok.
Attention, pour les personnes qui souhaitent effectuer très rapidement leur formation, il faut compter un mois entre le moment ou l'on procède à cette demande de prise en charge et le début de votre formation. Pour ceux qui ne sont pas pressés, sachez que l'on peut procéder à une inscription sur n'importe quelle période de l'année en cours.

Voir toutes nos formations sur : https://www.r-s-formation.fr/

Méthodes pédagogiques utilisées :
Présentation et acquisition de nombreuses techniques et méthodes pédagogiques directement transférable en situation professionnelle. Pédagogie active et participative basée sur des exercices pratiques, quizz et restitutions(débriefing). Mises en situations/ études de cas proposé par le formateur/la formatrice .Support de formation remis. Accès à notre plateforme LMS de formation, documents de formation/vidéos/quizz..

A noter : Les formations sont personnalisées en fonction du public (profession, expérience professionnelle, compétences à développer, problématique(s) rencontrée(s)en rapport avec le thème de la formation.

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :
En amont de la formation : Analyse du besoin en formation, synthèse du projet et des attentes stagiaires
Pendant la formation : Tests en contrôle continu : Test de positionnement initial et final/ évaluation tout au long de la formation puis test de positionnement final/ validation des attentes.
Evaluation de la formation par le stagiaire à chaud puis à froid 6 mois plus tard pour mesurer l'impact de la formation sur le développement des compétences et la pratique professionnelle.

Formalisation à l'issue de la formation : Une attestation de formation est remise au(x) stagiaire(s) en fin de formation où sont mentionnés les objectifs, la nature et la durée de l'action ainsi que les résultats de l'évaluation des acquis de formation. Une attestation d'assiduité concernant la partie e-learning (100% de l'activité réalisée) pourra être transmise à la demande (stagiaires/partenaires finançant la formation /employeur)

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1

Dans le cas d'une formation certifiante : Formation avec option de certification

Formateur/trice assurant la formation : Laurence GOUEL, dirigeante de l'organisme de formation R&S formation, consultante et formatrice, 15 ans d'expérience dans l'accompagnement des dirigeants d'entreprises et leurs équipes

Coordonnées de la personne chargée de la relation avec le stagiaire :
Laurence GOUËL : laurence.gouel@ressources-et-serenite.fr / 09.52.07.96.61 /06.61.33.64.34

Accessibilité :
Vous êtes en situation de handicap, nous sommes là pour répondre à vos besoins et soutiendrons votre parcours d'évolution professionnelle et le développement de vos compétences en adaptant nos formations si nécessaire, qu'elles soient à distance ou en présentiel. Pour cela vous pouvez vous rapprocher du référent handicap pour étudier votre projet : Laurence GOUËL : laurence.gouel@ressources-et-serenite.fr / 09.52.07.96.61 /06.61.33.64.34

Délais d'accès à la formation : 1er contact mail/téléphone sous 48 heures puis démarrage de la formation 15 à 30 jours de délai estimé

Points forts de la formation :

Accompagnement personnalisé
Délai d'inscription rapide
Adaptation du programme selon les objectifs et les attentes de l'apprenant
Transmission opérationnelle terrain

- ✔ **Avantages de la formation à distance :** Pas de contrainte géographique, vous gagnez du temps et vous vous formez tranquillement et confortablement chez vous ou sur votre lieu de travail
- ✔ **Avantages de La formation individuelle** : Elle permet de S'inscrire à une formation dès qu'il y en a besoin (sans être dépendant d'un planning de groupe). Accompagnement personnalisé : La confidentialité liée aux modalités de la formation individuelle permet d'aller en profondeur dans ses propres objectifs et d'avoir un feedback personnalisé du formateur/ de la formatrice. Les contenus pédagogiques peuvent aussi être individualisés selon vos besoins
- ✔ **Avantages du « format hybride » ou « blended learning » :**
  Vous apprenez quand vous voulez, où vous voulez grâce à votre programme e-learning – vous avez des rendez-vous réguliers avec votre formateur/formatrice durant votre parcours de formation, ce qui vous permet une meilleure transmission des savoirs et une meilleure intégration dans votre quotidien professionnel. Vous allez « plus loin » dans le développement de vos compétences
- ✔ **Avantages de la transmission opérationnelle :** Les méthodologies utilisées sont pensées sous forme de « boites à outils » /fiches process ou trames pré-établies, opérationnelles et directement transférables en situation professionnelle
- ✔ **Avantages de la formation collective, en présentiel comme à distance :** Des échanges riches d'enseignements et d'expériences partagées entre participants, des pairs ou des collaborateurs dans les équipes de travail

15 rue des Halles, 75001 PARIS et 535 route des Lucioles, 06560 VALBONNE SOPHIA-ANTIPOLIS
https://www.r-s-formation.fr/ 09.52.07.96.61 06.61.33.64.34 https://www.r-s-conseil.fr/
SARL au capital de 1000€ - Paris : SIRET : 830 754 727 000 22 – Valbonne : SIRET :830 754 727 000 14 – Code APE : 8559A
TVA intracommunautaire : FR28830754727 Déclaration d'activité enregistrée sous le n°93060815206 en Préfecture
Référencé Datadock id. DD 0042767- Certifié Qualiopi : RNQ-21/08/1270-1