

Un parcours d'acquisition des connaissances :

- Des formats de 3 à 12 mois
- De 3 à 9 capsules de 3h30 selon les parcours
- Pédagogie synchrone et asynchrone
- Formation, coaching et co-développement
- Modalités : en présentiel ou en distanciel, blended (y compris e-learning)
- Accès : sur-mesure en intra-entreprise
- Assistance technique et pédagogique pour accompagner le bénéficiaire pendant les étapes de son parcours

[Voir les tarifs](#)

LA PERSONA INSTITUT
FORMATION ET COACHING

Indicateurs de performance 2022 :

93%

Taux de satisfaction

74%

Taux de retour*

La qualité c'est la confiance renouvelée !

*Taux de retour aux questionnaires de satisfaction.

Mieux gérer son stress pour bien vivre son métier en cohérence cardiaque

Accessibilité aux personnes handicapées

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez-nous à l'adresse suivante : contact@lapersona.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

CAPSULE N°1

Le "tableau de bord" de nos émotions

- Apport théorique sur les 4 émotions naturelles
- Apprendre à accepter la dimension désagréable de certaines émotions et se concentrer sur le message et sur soi
- Etat des lieux de notre fonctionnement/ dysfonctionnement émotionnel

CAPSULE N°2

Emotions et communications difficiles : pourquoi nos communications dérapent ?

- Reconnaître les situations à risque d'une communication difficile
- Découverte des quatre positions de vie pour communiquer avec les autres et des 13 émotions de vie
- Savoir attirer l'attention sur les différentes étapes d'un conflit
- Savoir revenir en "zone de sécurité"

CAPSULE N°3

Les émotions et le stress

- Le stress générique & le stress professionnel, Les principaux facteurs de stress professionnel
- Les conséquences du stress professionnel sur les organisations
- Les conséquences du stress professionnel sur les individus
- Stress et émotions de quoi parle-t-on ? Les manifestations comportementales du stress, le stress et la performance
- Les manifestations physiologiques du stress (Les 3 phases du syndrome général d'adaptation)
- Les techniques pour lutter contre le stress physiologique, Les manifestations physiologiques du stress : processus et modalités du coping

CAPSULE N°4

Trouver votre pouvoir émotionnel avec la cohérence cardiaque et la pleine conscience

- Réparer les situations de stress ou de conflit avec la pleine conscience
- Prévenir les communications difficiles par la cohérence cardiaque
- Guérir des situations difficiles avec la pleine conscience
- Découvrir l'hypnose au service de votre stabilité émotionnelle

CAPSULE N°5

La maîtrise de vos émotions au service de votre développement professionnel

- Repérer les situations de stress ou de conflit de vos activités à forte valeur
- A l'écoute de toutes vos émotions pour une meilleure relation
- Mieux gérer les émotions liées à la colère
- Travailler votre « juste distance émotionnelle » selon les situations
- Recevoir, ressentir, verbaliser vos émotions au service de l'empathie, de la confiance et du leadership



Modalités d'évaluation

L'évaluation est réalisée tout au long de la formation à travers différents moyens (mise en situation, training vidéo, quiz...).

Le stagiaire évalue sa progression et ses acquis à l'issue de la formation. L'intervenant valide la progression du stagiaire et précise les outils utilisés pour la validation des acquis.

Nous contacter

☎ 01.53.32.50.40

✉ contact@lapersona.fr

🌐 www.lapersona-institut.fr

Accompagnement de la
Connaissance à la Compétence
Au Poste de Travail

Mis à jour en juillet 2023.