



Sandrine JOURDAIN,
Formatrice et coach, spécialisée dans
l'accompagnement et la relation d'aide,
diplômée en travail social et sciences de
l'éducation

DEVIS ET INSCRIPTIONS

- ✉ jourdaincoachingetformation@gmail.com
- 🌐 www.coaching-et-formation17.com
- 📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX
- ☎ 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :
Sandrine JOURDAIN

PUBLIC

Toute personne qui cherche à gérer son stress et ses émotions au travail

PRÉREQUIS

Aucun

ACCESSIBILITE PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.
Contacter le référent handicap

MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours
3 x 7 heures soit 21 heures de formation
3 à 12 participants
En Intra et Inter entreprises et en individuel
1 formation réalisée minimum /an
Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, jeux de rôles, support de formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

TARIFS 2024

- Inter : 1280€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

Nous éprouvons des émotions 90% du temps pendant lequel nous sommes éveillés. Notre palette émotionnelle est très large et très utile à notre adaptation à notre environnement.

Et si vous développiez votre pouvoir émotionnel au travail ?

Cette formation vous apportera les outils d'identification et de compréhension de vos émotions et celles des autres, pour faire de votre intelligence émotionnelle une alliée au quotidien. Vous découvrirez aussi les outils pour gérer le stress et faire face aux situations stressantes.

OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Développer son intelligence émotionnelle au travail

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier ses propres fonctionnements
- Reconnaître ses émotions et identifier le processus émotionnel
- Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions

PROGRAMME DE FORMATION

- L'intelligence émotionnelle : le processus émotionnel, comprendre et repérer ses états émotionnels, reconnaître l'état émotionnel de l'autre et le partager
- Gérer le stress : identifier ses stressseurs, ses revitalisants, définir son plan personnalisé, développer un esprit positif, utiliser les techniques de respiration et de relaxation
- Faire face aux situations émotionnelles complexes : Gérer l'agressivité et le conflit, se préparer mentalement et physiquement, travailler sa posture, gérer ses pensées

Cette formation nécessite une implication personnelle.

DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

Du 27 au 29 mai 2024 et du 04 au 06 septembre 2024

Autres dates et lieux sur demande



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : www.coaching-et-formation17.com / E-mail: jourdaincoachingetformation@gmail.com
Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / **Déclaration d'activité** enregistrée sous le numéro 75170280717
auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX