

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

Offre collective		Gérer ses émotions, une communication bienveillante pour mieux vivre ensemble	
Formatrice Marie-Aude Le Ber		Durée de la formation ✓ 14 heures : 2 journées	

Date session : 23 et 24 octobre 2023
Lieu de la formation : Colmar (68)
Nombre de stagiaires : De 5 à 14

1. Accroche :

Cette formation permet d'apprendre à mieux gérer son stress, ses émotions et à communiquer de manière bienveillante pour éviter les conflits.

2. Prérequis pédagogiques

Public cible : Tout public

Prérequis pédagogique : Aucun

Formation certifiante : Non

Prérequis réglementaires : Non

3. Objectifs pédagogiques :

A la fin de la formation, les stagiaires auront la capacité de :

- Identifier leurs symptômes de stress
- Utiliser des techniques simples de gestion du stress
- Gérer leurs émotions et réactions au travail pour prendre le recul nécessaire
- Faire du tri pour eux-mêmes et s'exprimer avec clarté
- Ecouter les autres de manière objective
- Adopter une attitude positive et constructive

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques sur le stress et son fonctionnement, exercice d'identification de ses sources de stress et de stratégies à mettre en place pour les éviter. S'approprier des techniques simples de gestion du stress au travers de la cohérence cardiaque et de l'aromathérapie.

Apports de connaissance théorique sur les émotions, apprendre à les gérer, exercice d'ancrage.

Etude de la communication non violente pour faciliter la communication, la coopération et la résolution des conflits.

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation est conçue autour d'une pédagogie active, faisant appel à la participation des stagiaires. Elle s'appuie en particulier sur l'alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques individuels ou en groupe en lien avec les situations professionnelles des apprenants.

Le formateur met à disposition son PC portable, connecté à un vidéoprojecteur ou une télé dans la mesure du possible pour permettre l'accès à des schémas d'explications théoriques et utiliser également le canal d'apprentissage visuel.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les enseignants et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenant.

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, l'intervenant évalue le niveau de connaissance de chaque participant. A l'issue de l'évaluation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs de la formation fixés au démarrage. Cf idem ci-dessus
Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes	
MATIN	Accueil Définir le stress et comprendre son fonctionnement et ses conséquences Identifier ses sources de stress et ses réactions face à ces sources Acquérir les premières techniques de respiration et comprendre comment la respiration agit sur le stress
APRES MIDI	Connaitre les huiles essentielles efficaces pour gérer son stress Définir les émotions et découvrir les 5 pôles émotionnels Comprendre les messages liés aux émotions Techniques de gestion émotionnelle : ancrage simple de ressources
MATIN	Accueil Questionnements pour vérifier les apprentissages de la veille Exercice de présence à soi et d'attention Les bases de la CNV (Communication non violente) : Les besoins – Exercice d'identification des besoins
APRES MIDI	Apprendre à observer de manière objective (sans juger les faits) Apprendre à exprimer ses sentiments et ses besoins pour se responsabiliser Apprendre à formuler une demande concrète, réaliste, positive et ouverte pour créer le dialogue et la rencontre Synthèse des 2 jours
Conclusion, bilans individuels et collectifs	

Marie-Aude Le Ber

Formatrice

Qui suis-je ?

J'ai passé les 25 premières années de ma vie professionnelle dans le transport routier international, d'abord en tant que responsable d'exploitation, puis comme directrice d'agence où le bien-être au travail, l'écoute et l'engagement ont toujours été mes moteurs. La perte de sens me pousse, dans un contexte de plus en plus éloigné de mes valeurs, à me reconverter dans l'accompagnement et le coaching.

Aromatologue depuis 2019, praticienne en relation d'aide et praticienne en EFT clinique depuis 2021, formatrice pour Savoir et Être Conseils depuis septembre 2022, j'accompagne désormais les particuliers et les entreprises dans la prévention et la gestion du stress et des émotions.

Foncièrement humaine et bienveillante, j'accompagne mes coachés de manière globale corps-coeur-esprit avec une vision dynamique et positive pour leur redonner confiance et autonomie.

Formations : D.E.S.S. en Techniques d'Exportation (I.A.E. Poitiers 1994), Formation Pédagogique de Maître d'Apprentissage-Tuteurs (Pôle CCI formation Strasbourg 2007), Aromathérapie Intensive (Ecole Plantasanté Obernai 2017 – 2019), Praticienne en relation d'aide (Sophrolia 2020-2021), Praticienne en Psychologie énergétique niveau 1, 2, et 3 (IFPEC 2021) – Formation à la CNV Communication non violente (En Développement 2023)