

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

Offre collective	Comprendre et gérer ses émotions pour mieux communiquer
Formatrice Marie-Aude LEBER – Aroma-Ô	Durée de la formation : 14 heures ; 2 journées

Date session :	23 et 24 octobre 2023
Lieu de la formation :	Institut de l'Assomption à Colmar (68)
Nombre de stagiaires :	De 6 à 12
Public cible :	Tous

1. Accroche :

Comment réduire les facteurs de stress ? Comment gérer ses émotions pour s'exprimer avec clarté, en gardant une image positive et professionnelle de soi-même ? Comment écouter l'autre avec objectivité ?

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

2. Prérequis pédagogiques

Prérequis pédagogique : Aucun
Prérequis réglementaires : Non

Soumis à candidature : Non
Formation certifiante : 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
- Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres pour éviter les conflits
- 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.

Techniques simples de gestion du stress au travers de la cohérence cardiaque et de l'aromathérapie.

Connaissances théoriques 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.

La formatrice 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.

OFFRES DE FORMATION AU FESTIPAL

Un contrat de groupe est nommé par l'intervenante.

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

Au démarrage de la formation, l'intervenante évalue le niveau de connaissance de chaque participant. A l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs de la formation fixés au démarrage. La formatrice confirme les acquis.

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	
Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 <p><i>Pause déjeuner</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaitre les huiles essentielles efficaces pour gérer son stress ▪ Définir les émotions et découvrir les 4 pôles émotionnels de base ▪ Comprendre les messages liés aux émotions ▪ Techniques de gestion émotionnelle : ancrage simple de ressources
Jour 2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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) <p><i>Pause déjeuner</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intégration et mise en pratique des bases de la CNV au travers de jeux de rôle qui seront adaptés en fonction de ce qui aura été exprimé ▪ Synthèse des 2 jours
Conclusion, bilans individuels et collectifs	

Marie-Aude LEBER, formatrice, Aroma'Ô - <https://www.aroma-o.fr/>

Marie-Aude a passé les 25 premières années de sa 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 ses moteurs. La perte de sens la pousse, dans un contexte de plus en plus éloigné de ses valeurs, à se 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, elle accompagne désormais les particuliers et les entreprises dans la prévention et la gestion du stress et des émotions.

Foncièrement humaine et bienveillante, elle accompagne ses coachés de manière globale corps-cœur-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)