

FORMATION

Gérez votre stress et vos émotions efficacement



Présentation de la formation

Public :

- Toute personne exposée au stress professionnel et ou personnel et qui a besoin de s'en protéger

Pré-requis :

- Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir le modèle Com'Colors et les dynamiques des 6 couleurs de la personnalité
- Identifier et comprendre ses comportements sous stress
- Maîtriser les outils pour mieux gérer son stress et ses émotions
- Améliorer sa communication grâce aux filtres de perception et de communication
- Bilan personnalisé et accès à la plateforme Com'Colors

Informations pratiques

- Durée de la formation : 4 demi-journées (14 heures)
- Groupe de 6 personnes maximum
- Accès aux supports à vie
- Formation full distantiel
- Tarif : 800 € HT / stagiaire
- Tarif intra-entreprise : 2 400 € HT (jusqu'à 6 collaborateurs)
- Formateur référent : Hanitranirina Ratsirahonana

Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats

- Feuille d'émargement
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Remise d'un certificat de fin de formation

Moyens pédagogiques et techniques

- Exposés théoriques
- Études de cas concrets
- Exercices de mise en situation
- Quiz / QCM

Programme de la formation

Jour 1 : Mieux se connaître - Présentation du modèle Com'Colors

- Les positions de vie
- La métaphore du cerveau :
 - Les travaux de Mc Lean et Sperry
- Les 6 couleurs de la communication

Jour 2 : Comprendre la dynamique des 6 couleurs de la personnalité

- ◊ Débrief de profil des stagiaires
- L'environnement favorable et les énergies des 6 couleurs
- Les filtres de communication :
 - Concept de Mehrabian
 - Filtres de communication et filtres de perception des 6 couleurs

Jour 3 : Comprendre ses comportements conditionnels et gérer son stress

- Les comportements conditionnels et le circuit du stress
 - Les comportements conditionnels liés aux positions de vie
 - Analyse du circuit du stress
 - Débrief personnalisé sur la descente sous stress
- Les leviers pour mieux appréhender son stress

Jour 4 : Validation et outils pratiques

- Validation du profil du stagiaire
- Bilan complet et accès à la plateforme Com'Colors
 - Présentation des outils pratiques
 - Accès et utilisation de la plateforme