

Objectifs pédagogiques

- Découvrir les mécanismes internes et relationnels qui favorisent l'état de stress
- Renforcer ses capacités à poser ses limites sereinement

Public concerné

- Salarié.e
- Particulier
- Manager

Pré-requis

Pas de pré-requis

Durée

14 h

Prochaines dates inter-entreprise

11 et 12 avril 2024

18 et 19 novembre 2024

Accessibilité

Dans le cas où une personne en situation de handicap souhaiterait participer à cette formation, vous pouvez contacter la référente handicap d'AVESCO, Aurélie Charrier, afin d'étudier ensemble les adaptations à mettre en œuvre. aurelie@avesco.fr – 06 62 07 04 11

Pédagogie

- Conditions de mise en œuvre : en présentiel ou en distanciel
- Méthodes pédagogiques utilisées : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique - Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs.
- Livret résumant les concepts clés à retenir remis à la fin de la formation

Intervenante

- Aurélie Charrier, formatrice certifiée FFP depuis 2017, dirigeante d'Avesco et coach certifiée, praticienne en ANC
- Magali Rozec, praticienne en Approche neurocognitive et comportementale (ANC), formatrice aux dynamiques de consentement, fondatrice de Good Learning et Oasis Tactile

Modalités d'évaluation

- Cette formation n'est pas diplômante. Elle est validée par une attestation de présence et validation des acquis. L'évaluation est réalisée en cours de formation et fin de formation, à travers des jeux, des mises en situation et la définition d'un plan d'action personnalisé.

Tarifs

- Intra-entreprise : sur devis - Inter-entreprise : 680 euros net de taxe par participant

Modalités et délais d'accès

- Intra-entreprises : nous consulter - contact@avesco.fr

Nombre de participants

- Limité à 8 personnes

Programme détaillé

1 - Identifier et ressentir les manifestations du stress lorsque l'on pose ses limites

- Découvrir les manifestations du stress
- Déterminer les différents types de stress
- Repérer son type de stress "dominant" par un auto-diagnostic
- Identifier les différentes causes

2 - Repérer les modes mentaux à l'origine des difficultés à poser ses limites

- Définir les 4 gouvernances de notre cerveau
- Comprendre pourquoi nous n'osons pas demander

3 - Se donner des permissions pour atténuer les pensées automatiques

- Les pensées automatiques et les croyances
- Les drivers
- Les 6 dimensions du mode adaptatif
- Déterminer des "permissions" pour changer mes pensées automatiques

4 - Définir le terme de consentement et fixer les limites

- Redéfinir le terme de consentement
- Améliorer la perception des ressentis en cas d'accord et désaccord
- Clarifier mes attentes : définir ce que je veux et oser l'exprimer
- Découvrir l'échelle du oui

5 - Interagir avec les autres en posant ses limites

- Identifier les peurs à exprimer une limite
- Croire dans le pouvoir de ma parole
- Faire une demande claire et activer nos permissions
- Apprivoiser le non
- Gérer les réactions de stress face à nos demandes

Pour s'inscrire, c'est par là



8,4/10*

Statistiques établies sur la session réalisée en 2023 - statistiques disponibles sur demande