

CONTEXTE

Les managers et collaborateurs sont parfois confrontés à des situations de tension ou leurs émotions sont mises à rudes épreuves et les embarquent. Prendre du recul sur la situation, adopter une attitude assertive, ne pas céder à la colère sont les bonnes attitudes face à une situation de conflit. Interagir de manière apaisée avec autrui s'apprend. En cela la Sophrologie est une méthode adaptée qui permet de mieux se connaître et propose des outils au quotidien pour gérer ces situations par une communication non violente dans un environnement professionnel.

Objectifs

- Développer de nouvelles postures face aux situations de tension
- Identifier ses propres attitudes, notamment gérer la colère face aux situations de tensions
- Prendre conscience de sa globalité corporelle, de ses émotions, de ses pensées
- Poser un autre regard en mobilisant de nouvelles ressources sur les situations de conflit
- Intégrer les outils de la communication non violente
- Vivre une nouvelle expérience par l'intégration de la sophrologie



Durée

2 jours consécutifs

2 jours soit 14h de formation



Lieux

Formation possible en inter comme en intra



Public visé

Salariés, Cadres, Dirigeants



Tarifs

Sur devis uniquement



Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept



Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap : locaux et adaptation des moyens de la prestation

Modalités pédagogiques

- 100% en présentiel (les séquences de formation sont adaptées aux contraintes professionnelles et personnelles)
- Travail d'analyse réflexive
- Questionnaires d'aide à la réflexion
- Atelier pratique
- Séances de sophrologie
- Accompagnement individualisé

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances avec un Quiz par le biais de la WebApp NOVE Concept
- Évaluation de fin de formation

Prérequis

- Aucun