Centre de formation

Aurelie Casties

Le programme de formation

Intelligence émotionnelle et gestion du stress

> “Prendre son envol, faire grandir ses compétences”





Intelligence émotionnelle et gestion du stress

Mieux connaître ses émotions pour mieux se réguler

Développer la connaissance de ses émotions c'est à la fois développer la connaissance de soi, ses compétences relationnelles et réguler son stress.

Mieux connaître ses émotions vous permettra d'en faire une force pour vous développer autant personnellement que professionnellement. Ces softskills sont absolument nécessaires pour s'adapter dans un monde du travail de plus en plus changeant et contraint.

Informations

Durée 3 jours

Lieu: St-Pierre

Présentiel

Pédagogie active avec mise en pratique

Financement possible

Attestation de suivi de formation

Documents ressources

Communauté , outils ...

Public

Tout public

Prérequis

Aucun

Délais d'accès

En intra-entreprise - Action planifiée en concertation avec l'entreprise
En inter-entreprises - selon planning inter-entreprises

Accessibilité Handicap

En cas de formation réalisée en présentiel et avec location de salle, les locaux sont garantis accessibles aux PMR. Autres handicaps, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

Ce que cette formation vous apportera

Programme

jour 1

- Découvrir l'intelligence émotionnelle et ses apports
- Approfondir chaque émotion
- Découvrir les pratiques de pleine conscience

jour 2

- Approfondir les compétences de l'intelligence émotionnelle, personnelles et sociales
- Faire le point sur son stress et son énergie
- Découvrir la cohérence cardiaque

jour 3

- Comprendre comment intégrer au quotidien de nouvelles pratiques
- Développer sa résilience ordinaire et la gestion de ses émotions
- Développer des pratiques de pleine conscience et de relaxation

Objectifs pédagogiques

- Découvrir l'intelligence émotionnelle et ses apports
- Développer ses compétences émotionnelles grâce aux outils de psychologie positive
- Réguler ses émotions grâce à des pratiques de psychologie positive, et gérer son stress

Compétences visées

- Connaître son fonctionnement émotionnel et mettre en pratique des outils pour réguler son stress

Aptitudes

- Gérer ses émotions et son stress

Modalités pédagogiques

- Pédagogie active et ludique
- Plateforme de formation en ligne pour mettre à disposition tous les supports

Modalité d'évaluation

- QCM
- Evaluation de formation sous forme de questionnaires en ligne

Les + de mes formations

Une pédagogie active

Centrée sur l'apprenant et les activités pédagogiques ludiques, j'utilise des jeux pédagogiques pour favoriser l'atteinte des objectifs pédagogiques, par tous les apprenants.

Une formatrice diplômée et expérimentée

Double master 2 en formation à distance et en formation de formateurs, et plus de 10 ans d'animations de formation.

Un réseau de formateurs

Créer du lien entre des formateurs impliqués, passionnés, c'est ce que j'aime créer au-delà de mes formations !

Une formatrice disponible

Je suis à votre écoute pour créer avec vous un processus de formation le plus adapté à vos besoins : avant, pendant et après la formation.

De nombreux outils et ressources bonus

Je vous apporterai beaucoup d'outils concrets pendant mes formations et des ressources bonus sur la plateforme de formation à distance

Une attestation de formation

A la fin de la formation, à l'issue d'une évaluation des acquis, vous obtiendrez une attestation de formation.

Une communauté bienveillante

S'entraider, se conseiller, partager de l'information, s'écouter...c'est grandir ensemble.

Des valeurs

Bienveillance, Ecoute, Apprentissage, Ouverture d'esprit et Créativité sont des valeurs fortes présentes dans toutes mes formations



Intégrez une communauté de formateurs

A travers le groupe Facebook que j'ai créé pour les inscrits à mes formations, vous pourrez intégrer une communauté autour de la psychologie positive. Cette communauté permettra de partager des outils, de la veille, des actualités, de demander des conseils, poser des questions...



Qui je suis?

Toulousaine d'origine et Réunionnaise d'adoption, je suis enracinée et nomade. Ces contrastes font mon équilibre. Apports théoriques et mises en pratiques ludiques. Efficacité et ralentissement. Structure et souplesse.

Créative, j'ai besoin de renouvellement permanent : imaginer, créer, produire avec les mots, avec de la peinture ou un ordinateur.
Curieuse, j'aime découvrir, apprendre et rencontrer.

Définitivement passionnée par l'humain. Chaque jour est une occasion de mieux comprendre son fonctionnement, ses relations et son développement.

Mes diplômes et expériences

Plus de 15 ans dans la conception pédagogique, le e-learning et l'animation de formation.

Master
Ingénierie de formation

Master
Conception de projets numériques

DU
Psychologie positive

Organisme certifié

Partenariat avec l'organisme Les Tisserands pour Qualiopi - actions de formation, Kairos et Région Réunion

Contact

aurelie.casties@gmail.com

06.93.21.61.04

www.aureliecasties.fr

Suivez-moi

Mes valeurs

La **Bienveillance** est au centre de mes formations.

Créativité et Innovation sont mes moteurs, qui me permettent de trouver toujours le même enthousiasme à exercer mon métier et à énergiser mes projets.

Authenticité et Professionnalisme me guident quotidiennement pour offrir le meilleur de moi-même.

Mes autres formations autour de la Psychologie positive



Gestion du temps et bien-être

La gestion du temps est au centre de toutes nos préoccupations. Il est temps d'apprendre à mieux gérer ce temps dans une perspective de bien-être. Alliez des méthodes de gestion du temps et des outils de psychologie positive pour construire une efficacité sur une longue durée. Gérez votre énergie, votre bien-être et votre projet.

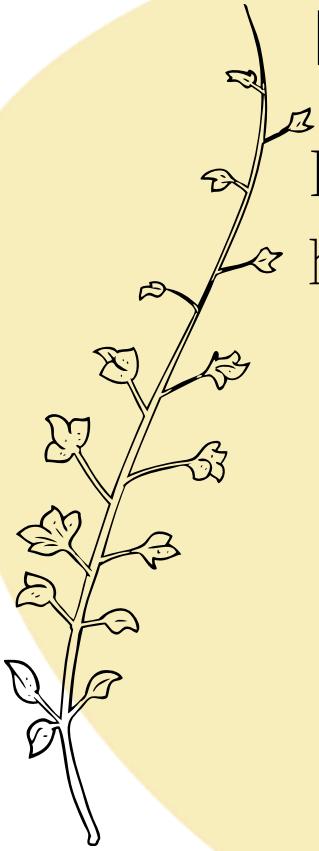


Accompagnement au changement

Je vous accompagne dans les changements de vos organisations de travail : travail en équipe, management ou communication tourné vers la psychologie positive.
Le changement est important mais souvent refusé car mal accompagné. Investir du temps dans cette étape peut s'avérer cruciale pour la réussite de vos projets !

Retrouvez toutes les formations sur :

www.aureliecasties.fr



Les ateliers

Prendre quelques heures pour grandir

- **Devenir capitaine de son navire :** changer sa vie
- **Atelier des forces :** prendre confiance en soi
- **Pleine conscience :** vivre l'instant présent
- **Less is more :** s'alléger

