

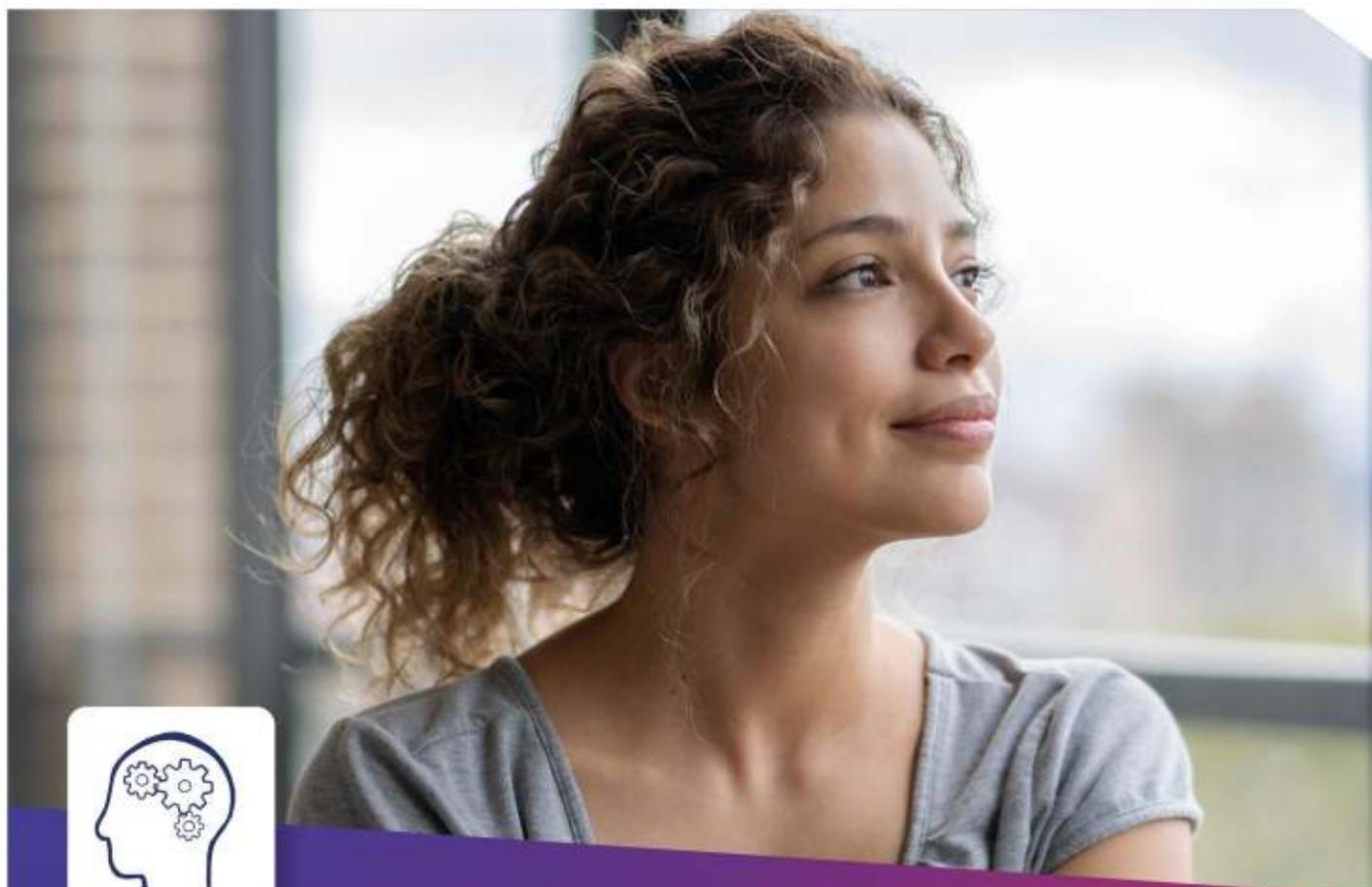
Accompagner un(e) bénéficiaire dans la gestion de ses émotions

PROGRAMME DE FORMATION

ORIENTATION

LEADER DU BILAN DE COMPÉTENCES

Cabinet de conseil
en évolution professionnelle



ACCOMPAGNER UN(E) BÉNÉFICIAIRE DANS LA GESTION DE SES ÉMOTIONS



Se former à l'accompagnement des publics
spécifiques en reconversion professionnelle



*« L'émotion est le moteur du changement, et
la joie son essence. »*

Olivier Lockert

SOMMAIRE

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ	4
PROGRAMME DE FORMATION	5
DÉCOUVREZ LES ÉDITIONS ORIENTATION	8

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

QU'EST-CE QUE GÉRER SES ÉMOTIONS ?

Les émotions sont une composante importante de la vie professionnelle et de la vie personnelle. Toute la journée, nous éprouvons des émotions (joie, peur, tristesse, colère, etc.) à différents degrés d'intensité. Ces émotions ont un impact important sur notre bien-être intérieur et donc sur notre santé. Par ailleurs, les émotions sont une composante de l'intelligence. L'intelligence émotionnelle est en effet ce qui permet aux individus de s'adapter à leur environnement et d'être efficaces dans leurs relations humaines.

Conjuguer l'épanouissement et la réussite est le crédo d'ORIENTATION. Voilà pourquoi nous avons décidé de proposer un programme dédié à ce thème afin de développer les capacités des personnes à mieux gérer leurs émotions. Ce programme permet de développer son bien-être intérieur tout en améliorant son efficacité et sa performance au travail. Il permet de développer des relations plus harmonieuses avec son entourage professionnel et personnel tout en atteignant ses objectifs.

La connaissance est un moyen de maîtriser son destin et de s'élever en tant que personne. Ce programme accompagne donc un changement important : passer d'une posture où l'on subit ses émotions à une posture où l'on est acteur.rice de ses émotions et donc en capacité de les faire évoluer en fonction de ses besoins. On peut ainsi reprendre le pouvoir sur un corps qui parfois surprend ou trahit, et apprendre à organiser un dialogue intérieur alliant écoute de son corps, de ses besoins et mise en place d'actions pour être plus serein.e.

MODE DE FINANCEMENT

L'accompagnement à la gestion des émotions est une prestation financée par les personnes elles-mêmes dans le cadre d'un coaching de gestion des émotions. Le prix varie alors entre 60 euros HT et 120 euros HT par heure d'accompagnement, en fonction de la nature du.de la client.e (particulier ou entreprise). L'accompagnement à la gestion des émotions peut également se faire en mode collectif via des formations vendues entre 750 euros HT et 1000 euros HT par jour d'intervention.

OÙ EXERCER CETTE ACTIVITE ?

L'activité d'accompagnement à la gestion des émotions peut s'exercer dans les cabinets privés d'accompagnement au développement personnel et/ou professionnel et de coaching. La formation permet de maîtriser les outils et le processus nécessaires à l'accompagnement de toute personne souhaitant s'améliorer sur ce point.

PROGRAMME DE FORMATION

« ACCOMPAGNER UN(E) BÉNÉFICIAIRE DANS LA GESTION DE SES EMOTIONS »

1 OBJECTIFS

À l'issue de la formation, vous devrez être capable d'accompagner toute personne s'adressant à vous pour améliorer la gestion de ses émotions.

2 COMPÉTENCES VISÉES

La formation « Accompagner un(e) bénéficiaire dans la gestion de ses émotions » vise le développement des compétences suivantes :

- Mieux comprendre ce qu'est une émotion, ses différentes composantes, ses rôles et ses fonctions,
- Être capable d'identifier les émotions ressenties, de les décrire avec précision et d'identifier les besoins sous-jacents,
- Être en capacité de modifier l'intensité de ses émotions et leur nature, faire évoluer ses états émotionnels pour être plus serein.e et plus efficace.

3 PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

La formation « Accompagner un(e) bénéficiaire dans la gestion de ses émotions » est destinée aux personnes souhaitant inclure la dimension émotionnelle à l'accompagnement qu'elles proposent à titre professionnel ou personnel. Il n'y a pas de prérequis pour intégrer cette formation.

4 DURÉE ET ORGANISATION

La formation dure **4h30**, réparties en **3 séances de 1h30**.

5 MOYENS PÉDAGOGIQUES, MÉTHODES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

La formation est composée de trois séances, d'une durée d'1 heure 30 chacune, réalisées en présentiel et/ou en visioconférence. Au cours de ces trois séances se succèdent des apports théoriques et des exercices pratiques tels que :

- Savoir identifier et mesurer ses émotions et les états émotionnels complexes composés de plusieurs émotions,
- Réaliser une trajectoire émotionnelle liée à un évènement (avant, pendant et après) en identifiant à chaque fois la nature et l'intensité de chaque émotion,
- Rédiger un plan d'actions permettant de vivre différemment le même évènement, avec d'autres émotions.

Cette formation s'appuie sur l'expérience personnelle du.e la bénéficiaire pour ancrer les apprentissages. Dit autrement, le.a stagiaire va expérimenter la méthode et l'appliquer à sa propre existence pour ensuite pouvoir l'utiliser avec un.e bénéficiaire.

6 DÉROULEMENT

La formation se déroule en trois séances d'1 heure 30, suffisamment espacées pour permettre une progression efficace dans l'acquisition des compétences.

7 MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET SES RÉSULTATS

À l'issue de la formation, le.a stagiaire remplit une feuille d'émargement ainsi qu'un questionnaire de satisfaction lui permettant d'évaluer les apports de la formation.

8 CERTIFICATION

Cette formation donne lieu à la remise d'un certificat de compétences. Ce certificat n'est pas un diplôme reconnu par l'État. Il donne accès à tous les outils et supports juridiques utilisés par ORIENTATION dans le cadre de la gestion opérationnelle de l'activité d'accompagnement de la gestion des émotions. Les outils sont utilisables librement dans le cadre d'une activité commerciale à condition d'appartenir au groupe ORIENTATION (contrat de partenariat et de sous-traitance ou contrat de partenariat et de licence de marque).

9 PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La formation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap seront prises en compte dans la limite des compétences, des moyens humains et matériels proposés dans le cadre de la formation dispensée. Si ORIENTATION ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du(de la) participant(e) en situation de handicap, alors ce(cette) dernier(ère) sera orienté(e) soit vers le référent handicap du groupe ORIENTATION, soit vers un organisme partenaire du réseau ORIENTATION.

10 MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Toute demande de formation s'accompagne de la transmission d'un devis précisant le montant (TTC) de la formation, ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email. La formation, après acceptation des devis et signature du contrat ou de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 30 jours calendaires permettant notamment son organisation. Pour connaître les modalités de report ou d'annulation de la formation, merci de vous référer aux CGV disponibles en cliquant ici : <https://www.orientation-groupe.com/cgv/>

11 TARIF

- 490 euros TTC pour 4 heures 30 de formation, soit environ 108 euros / heure.

Coordonnées de l'organisme de formation

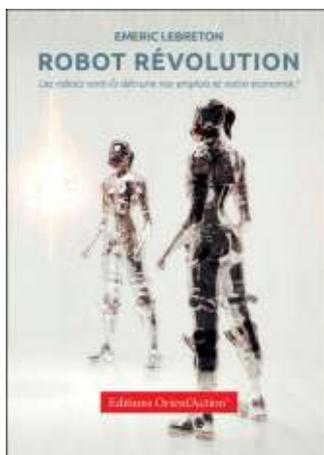
ORIENTATION est un organisme de formation enregistré sous le numéro 52 72 012 70 72.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Le numéro SIREN de l'organisme de formation est le 508 979 143 00015. Le siège social est situé 12, place George Washington, 72000 Le Mans.

Contact : 02.43.72.25.88*(*numéro national)

info@orientation.com - www.orientation-groupe.com

DÉCOUVREZ LES ÉDITIONS ORIENTATION :

1 DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL



La révolution des robots est en marche. Hier cantonnés aux secteurs agricole et industriel et aux métiers les moins qualifiés, les robots investissent maintenant tous les secteurs (finance, ressources humaines, management, commerce etc.). Avec le développement de l'intelligence artificielle, ils sont présents à tous les niveaux de responsabilité, jusque dans les conseils d'administration. Les robots se multiplient. Chaque jour, ils voient leurs compétences augmenter. Ce faisant, ils détruisent et créent des emplois à une vitesse vertigineuse. Ils changent l'économie et les rapports sociaux. Ils questionnent l'éthique, la morale et le droit. Ils sont à la fois un risque majeur et une opportunité formidable. Un(e) salarié(e) peut perdre son emploi ou acquérir une compétence inaccessible aux robots et se rendre ainsi indispensable. Un(e) dirigeant(e) peut voir son entreprise balayée par un concurrent plus innovant ou utiliser les robots pour la rendre plus productive, améliorer ses marges, investir, innover et se développer. L'État peut rester sur ses acquis ou moderniser ses administrations pour fournir des services publics de qualité tout en réduisant les coûts et ainsi favoriser le retour à une fiscalité plus douce. Ce livre s'adresse aux salariés qui veulent anticiper leur avenir professionnel et faire des choix d'orientation éclairés, aux décideurs et notamment aux dirigeants d'entreprise et à leurs services de ressources humaines qui veulent saisir l'opportunité de l'automation pour accélérer la croissance de leur entreprise, mais aussi aux hommes et aux femmes politiques qui veulent accompagner intelligemment les transformations technologiques et leurs impacts socio-économiques.

Prix public : 24,90 euros TTC – [boutique officielle ORIENTATION](#)

2 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Un titre qui sonne comme une confidence, un murmure susurré dans le creux de l'oreille. Mais qu'on ne s'y trompe pas : nul secret ici qui ne doive être dissimulé et ne puisse être répété. Car ce qu'a à nous dire Emeric Lebreton dans ce nouvel ouvrage concerne le plus grand nombre c'est-à-dire le genre humain. « Humain trop humain » comme disait Nietzsche, humain aux prises avec toutes ses contradictions, ses élans passionnés et ses doutes mortifères. Humain en proie à l'exaltation et au découragement, ce qu'il est de grandeur, de lâchetés et de peurs. Et pourtant, le bonheur est là, à portée de main, il est en nous, il s'appelle confiance, il s'appelle envie et dépassement de soi. Emeric Lebreton n'aime rien tant que prendre le contrepied de son époque : ainsi la réussite n'est plus une ambition égoïste mais devient un moyen d'être heureux, le véritable antidote à la morosité ambiante, le secret du bonheur. Tel un défi lancé aux hommes et à lui-même, il nous invite à considérer le monde avec un regard neuf : non, la fin ne saurait « justifier les moyens » comme il put être dit ; seuls les moyens que nous mettons en œuvre pour réussir nos vies justifient notre existence sur terre. D'une grande sensibilité, émaillé de poèmes, de contes et d'expériences vécues, Emeric Lebreton signe avec ce livre une partition originale et inspirée.

Prix public : 14,90 euros TTC – [boutique officielle ORIENTATION](#)

Mentions légales :

La structure générale, ainsi que les textes, photos, images de ce document sont la propriété de Dr. Emeric Lebreton. Toute reproduction, totale ou partielle, et toute représentation du contenu substantiel de ce document, par quelque procédé que ce soit, sans autorisation expresse de Dr. Emeric Lebreton, est interdite, et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Les informations, pictogrammes, photographies, images, textes, sont protégés par des droits de propriété intellectuelle. À ce titre, toute reproduction, représentation, adaptation, traduction et/ou modification, partielle ou intégrale de ce document sont interdits. La copie sur support papier à usage privé de ces différents objets de droits est autorisée conformément à l'article L122-5 du Code de la Propriété Intellectuelle. Leur reproduction partielle ou intégrale, sans l'accord préalable et écrit de l'auteur, est strictement interdite.