

# PROGRAMME

## PRENDRE DU RECUL SUR SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

### OBJECTIF GENERAL

Permettre aux salariés de vivre plus sereinement leurs responsabilités professionnelles

### OBJECTIFS SPECIFIQUES ET OPERATIONNELS

Décrypter son fonctionnement face aux émotions  
Analyser les situations de façon objective  
Agir avec cohérence et de façon constructive pour soi et les autres

#### SE CONNAITRE POUR SE RECONNAITRE

---

Reconnaître ses émotions et ses sentiments

Différencier les attentes versus les besoins

Identifier les moteurs associés à son implication

Repérer ses responsabilités

#### REDEVENIR ACTEUR DE LA SITUATION

---

Comprendre les différences de cadre de référence

Identifier les projections pour se les réapproprier

Se libérer des émotions négatives

Se faire le cadeau du pardon pour avancer sur des bases saines

Définir ses propres responsabilités et son champ d'action

### Méthodologie

Brainstorming, échanges de pratiques et d'expériences, mise en situation, listes des faits marquants, fleur des attentes, grille de situation, compréhension de texte, jeu du miroir, méditation, cohérence cardiaque, lettre à son enfant intérieur, visualisation, table des tâches.

### Formateur

Anais VERRANDO, Ingénieure des Ressources Humaines, Psychologue Social & du Travail

### Modalité d'évaluation

Des acquis de la formation : évaluation formative tout au long de la formation et questionnaire à la fin. Remise d'un certificat de réussite. Évaluation à 6 mois.  
De la satisfaction : à chaud à la fin de la formation et à froid (6 mois)

### Lieu

Intra entreprise

### Dates

A définir

### Coût

2800€  
Net de taxes

### Durée

2 jours  
(14h)

### Public visé

Tout public

### Pré-requis

Aucun

### Accessibilité

En cas de handicap, nous signaler vos besoins

### Délai d'accès

48h puis 30j de délai estimé

### Contact

contact@avancerrh.com