

<p>Acquisition des compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> * Faire un bilan du chemin de développement personnel * Identifier les problématiques de confiance en soi, * Découvrir les différentes émotions, la manière de les reconnaître et de les gérer. * Apporter de nouveaux outils de ressourcement : EFT (Emotional Freedom Technique), les bases de la communication bienveillante, etc... 	<p>Pré requis</p> <p>Aucun pré requis exigé</p>	<p>Date & Lieux</p> <p>Intra / Inter Paris - Toulouse - Bordeaux</p>
	<p>Qui est concerné ?</p> <p>Toute personne ou groupe de personnes souhaitant s'initier à une approche holistique de son être : corps mental, émotionnel et physique et comment les mettre en cohérence pour se sentir mieux dans sa vie, limiter le stress, etc...</p>	<p>Les plus pédagogiques</p> <p>Sur des problématiques concrètes (professionnelles ou personnelles), vous pourrez appréhender les différentes techniques et les intégrer facilement. Le but est que vous puissiez devenir autonomes dans de nombreuses circonstances.</p>

Animation et Encadrement :

L'animation et l'encadrement de cette formation sont assurés par un Formateur ayant l'expertise et l'expérience de la mise en œuvre des savoirs et concepts enseignés.

Dans le cas de cette formation, le formateur possède les qualifications et expériences suivantes :

- Qi Gong
- Naturopathie
- Sophro-relaxation
- Communication Bienveillante

[Le CV du formateur est disponible sur demande](#)

Programme : Jour 1

Tour de table pour une présentation autour des émotions de chaque participant : le pourquoi de sa présence

Exercices :

- Auto- questionnaire : Affirmation de soi
- Succès et Victoires de ma vie
- Emotions principales – Auto évaluation

Théorie : Courbe de deuil – Elisabeth Kubler Ross

Exercice : Les lettres pour gérer ses émotions

Programme : Jour 2

Initiation à la Communication Bienveillante (issue de la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg)

Travail pratique en binôme et en groupe pour apprendre à sortir du jugement et exprimer ses émotions en toute authenticité

Conditions Contractuelles

6TM Partners s'engage à respecter toutes les conditions contenues dans la présente description de formation, dans la mesure où les conditions techniques et humaines de travail sont respectées par le Client lors de cette formation.

La responsabilité de 6TM Partners ne peut être engagée que lorsque le service rendu au Client s'avère inadéquat par rapport aux objectifs définis et aux engagements pris.

Confidentialité

6TM Partners s'engage à ne pas révéler à des tiers les informations qu'il aura reçues du Client lors de la réalisation de la prestation à moins qu'il n'ait obtenu une autorisation écrite du Bénéficiaire.

Le Client s'engage pour son compte et celui de ses employés à ne pas révéler toute information confidentielle émanant de 6TM Partners, telle que supports de formation, guide méthodologique, progiciel ou modèle de document. A cette fin, 6TM Partners fera signer un engagement de confidentialité aux stagiaires.

Validation des Acquis

Réalisation d'un test de connaissance

Attestation de formation

Informations aux participants

Pour assurer une bonne efficacité de cette formation, le stagiaire aura, avant le début de la formation, pris connaissance des conditions de réalisation de cette session de formation, définies dans ce descriptif de formation ainsi que dans la Charte d'Accueil et de Bonne Conduite (Modalités de réalisation, Règles d'hygiène et de sécurité applicables, Règles disciplinaires et sanctions applicables).

Cette Charte a été fournie avec ce descriptif et est disponible sur notre site internet.