

À chaque challenge, nos réactions émotionnelles peuvent prendre le dessus sur la logique, le bon sens et le passage à l'action.

LÂCHER PRISE

ET

**PRENDRE
DU RECUL**

**FACE AUX
CHALLENGES**

Formation de 2 jours pour gagner en
stabilité émotionnelle face aux challenges

FORMATIONS

ENTREPRISES

NOUVEAUTÉ
NOVEMBRE 2023

LÂCHER PRISE ET PRENDRE DU RECUL FACE AUX CHALLENGES

FONDAMENTAUX

Aucun pré-requis

- PUBLIC : Dirigeants - Cadres - Managers
- DUREE : 18 h (14h (2 jours) + 1h +(2 x 1h30 h))
- PRÉSENTIEL + SUIVI A DISTANCE

DESCRIPTIF

La formation a pour intention de vous faire comprendre comment se construit votre vision du monde. Elle vous apprendra à voir "l'ensemble du paysage" pour apaiser les réactions primaires du cerveau face au danger et donc faire plus facilement face aux enjeux qui tétanisent. Elle vous donnera des clefs de compréhension et des outils concrets pour apaiser les émotions et votre vision des défis.

Vous parviendrez ainsi de nouveau à réfléchir de façon créative et stratégique face aux challenges et passerez plus facilement à l'action.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fonctionnements en jeux dans notre stress
- Dépolariser les émotions pour retrouver un esprit créatif
- Acquérir des outils de stabilité émotionnelle

PROGRAMME

Avant la formation : Questionnaire d'auto-diagnostic

Formation :

1 - Identifier vos zones de challenges : roue des domaines

Les "faits" versus les "perceptions"

Pensées limitantes et biais cognitifs

Temps de réflexion personnelle et d'échanges

2- Les "challenges relationnels

Valeurs, Monde de l'autre et attentes sans ententes

Le rapport à la critique : roue des déclencheurs

Repérer le triangle victime - persécuteur - sauveur

Temps de réflexion personnelle et d'échanges

3 - Challenges contextuels

L'intention positive du contrôle et la peur de perte de contrôle

Confiance et limites de vigilance

Courage et vulnérabilité

Temps de réflexion personnelle et d'échanges

4- Dépolarisation des vagues émotionnelles

Le fonctionnement de l'amygdale et son impact corps-cerveau

Identifier et affronter la projection de ses peurs

Méthode de régulation émotionnelle

Temps de dépolarisation sur les challenges traversés et d'échanges

5- Outils du quotidien

Pauses de décompression et moyens de recharger l'énergie

Posture, Pensées automatiques, Focus

Temps de réflexion personnelle et d'échanges

Après les 2 jours en présentiel :

Semaine 2 : une séance individuelle 1h sur les freins identifiés

Semaines 3 et 4 : chacune une séance collective 1h30 : partage et analyse des difficultés rencontrées

TARIF INDIVIDUEL : 1630 €

TARIF INTRA : sur devis

Nombre participants : 4 à 6

EVALUATION

Évaluation des compétences acquises via un questionnaire à chaud + un questionnaire à froid après 3 mois

Évaluation de satisfaction de chaque stagiaire sur la formation en fin de parcours



FRÉDÉRIQUE BALASZYNSKI
Coach & Formatrice



LA FORMATRICE

Frédérique Balaszynski est entrepreneur depuis 16 ans. Issue de l'industrie puis Agent Général d'Assurances pendant treize ans, elle a créé en 2020 la société IOSYS de coaching et formation près de Rennes, en Bretagne. Sa spécialité aujourd'hui est la transformation des blocages, la confiance en soi, le mindset du dirigeant et l'accompagnement des addictions. Passionnée par le psychisme et résolument femme de solutions, elle transmet ses savoirs et outils avec structure et enthousiasme.

CHARTRE QUALITÉ

Planification et détermination des besoins d'apprentissage

1. Proposer des parcours personnalisés et adaptés
2. Évaluer le niveau de connaissance à l'entrée en formation.
3. Définir des objectifs de formation personnalisés
4. Attester des acquis en fin de formation

Conception des formations et des prestations d'accompagnement

1. Fournir un livret d'accueil
2. Fournir un programme détaillé de la formation
3. Fournir des supports de formation de qualité, pédagogiques, en format papier ou numérique
4. Évaluer l'acquisition des compétences par la réalisation de QCM, test, questionnaire, entretien....
5. Fournir une assistance pédagogique

Mesure de satisfaction des clients (donneurs d'ordre, financeurs et apprenants)

1. Évaluer la satisfaction concernant : la qualité d'animation du formateur et des supports de formation, le respect des objectifs et du programme, l'évaluation de l'acquisition de connaissance, les modalités logistiques et d'accueil de la formation, suggestions d'axes d'amélioration...
2. Évaluer l'efficacité de la formation : attentes satisfaites ou non, possibilité ou non de mettre en application.

Amélioration continue

1. Prise en compte des évaluations et des suggestions des stagiaires et entreprises clientes
2. Travail sur l'amélioration continue : étude des échecs, abandons, insatisfactions.
3. Formation continue des formateurs.

Toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la formation sont communiquées aux participants immédiatement et par e-mail après la confirmation de leur inscription.
Toute demande d'inscription sera validée par un entretien téléphonique avec le responsable pédagogique afin de cibler les besoins du futur stagiaire.

A l'issue de la formation, le stagiaire reçoit par mail, **un certificat de réalisation** de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite. Pour tout autre type de handicap, merci de nous contacter au préalable pour connaître les possibilités d'intégration à cette formation sur contact@iosyscoaching.com

Afin de proposer le meilleur service, IOSYS garantit un cadre de formation certifié Qualiopi qui atteste de la qualité du processus mis en oeuvre et permet d'accéder à des demandes d'éventuelles prises en charge par les organismes de financement OPCO.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivante : Action de formation

Pour toute demande d'information vous pouvez contacter **Frédérique Balaszynski** sur contact@iosyscoaching.com ou au **06 88 06 85 30** www.iosyscoaching.com