

# (re-) Devenir un collaborateur serein

| Durée   |
|---|
| 1 journée (7h)  |
| Public  |
| Tout public   |
| Prérequis   |
| Aucun   |
| Format  |
| Présentiel  |
| Dates et lieu   |
| À définir   |
| Prix  |
| En intra : <b>990 € / groupe</b><br>Hors frais de déplacement<br>(Tarif net de taxes) |
| Nombre de participants  |
| Minimum 3<br>Maximum 8  |
| Adaptation/Accessibilité  |
| À étudier en amont de la formation avec la formatrice                                 |

## Contexte :

Dans une société qui évolue chaque jour, l'enjeu majeur des entreprises en 2025 est de fédérer l'engagement des collaborateurs dans un climat de travail propice à la compréhension et la communication... et dans un plus large objectif de développer et maintenir sa Marque Employeur. Pour un quotidien amélioré pour chacun !

## Objectifs de la formation :

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable :

- Identifier ses principaux facteurs de tension.
- Pratiquer des exercices pour s'auto-réguler.
- Appliquer différents outils pour améliorer la communication.
- Développer une bonne cohésion d'équipe afin de contribuer à la Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT).

## Méthodes pédagogiques et suivi :

Alternance d'apports théoriques, échanges et mises en pratique.

## Modalités d'évaluation :

- Questionnaire de positionnement en début de formation.
- Quizz à l'issue de la formation.
- Évaluation de la satisfaction à chaud en fin de formation.

## Attestation / Certification :

Certificat de réalisation à l'issue de la formation.

## Intervenante

**Emilie BALDISSERA**

Tel : 07 80 30 54 30

Mail : [emiliebaldissera@gmail.com](mailto:emiliebaldissera@gmail.com)

**Programme de la formation :**

**La formation se déroule en 4 modules :**

**Séquence 1 : Définition et classification des défis professionnels**

- Identifier collectivement les problématiques de chacun puis les catégoriser comme facteur interne ou externe de tensions.

**Séquence 2 : Exploration du mécanisme et des manifestations**

- Définir le mécanisme et reconnaître les manifestations chez soi et les autres.

**Séquence 3 : Proposition d'un outil d'auto-régulation**

- Découvrir l'origine et les fondements de la sophrologie.
- Expérimenter une séance collective de sophrologie.

**Séquence 4 : Proposition d'un outil de compréhension relationnelle**

- Découvrir l'origine et fondements de la Programmation Neuro-Linguistique.
- Comparer les formulations et construire un nouveau mode de communication interpersonnelle.

*Source :*  
OPE 1-1.2

*Dates :*  
Créé le 08/02/2021  
MAJ le 27/02/2025