

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Développer son efficacité au travail en agissant sur les émotions et les comportements.

Pour atteindre cet objectif vous allez apprendre à :

MODULE 1- Apprendre à maîtriser les situations délicates:

En apprenant le processus émotionnel interne utilisé par le cerveau pour maîtriser les situations délicates.

MODULE 2- Gagner en efficacité en milieu professionnel:

En décodant les structures sensorielles, leurs fonctionnement et leurs impact.

MODULE 3- Convertir ses valeurs professionnelles en levier de motivation.

MODULE 4- Être plus efficient au travail:

Intégrer et appliquer les techniques de neurosciences.



**PUBLIC
CONCERNÉ**

Tout public



PRÉ-REQUIS

Langue française
(écrit et parlé)

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01



DURÉE ET HORAIRES

En groupe : 1 JOURNÉE
Soit 7h au total de formation

Journée 1 : En présentiel,
MODULE 1, 2, 3, 4

Horaires : 9h/12h - 13h30/17h30

CONTENU DE LA FORMATION:

MODULE 1- Apprendre à maîtriser les situations délicates:

Comprendre le processus émotionnel interne utilisé par le cerveau pour maîtriser les situations délicates.

A - Distinguer le conscient de l'inconscient pour comprendre leurs rôles et objectifs :

- Inconscient : L'instinct animal et l'instinct de survie
- Le conscient : Somme des apprentissages et activités conscientes

B - Identifier les comportements conscients et inconscients :

- Inconscient : Addictions, états émotionnels, Douleurs symptomatiques
- Le conscient : Nos apprentissages et mode d'éducation.

C - Identifier les éléments déclencheurs d'un comportement

- Réaction de notre cerveau en cas absence de solution consciente face à une situation émotionnellement négative ou dangereuse
- L'émotion comme solution de sécurité pour le cerveau

D - Analyser l'interaction entre émotions et comportements en découvrant les différents outils de gestion émotionnelle utilisés en neuroscience

- * Hypnose et auto-hypnose
- * PNL, Programmation NeuroLinguistique
- * EMDR, Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- * **Mise en pratique :** expérimenter les outils d'auto-hypnose

EMOTI-Formation Tel: 06 09 56 37 37 - email : info@emoti-formation.fr - 29 rue Boussingault Paris 75013 -
www.emoti-formation.fr SIREN - 93122737500017

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01



MODALITÉS

Formation en
Intra-entreprise
Effectif : 3 pers minimum,
15 pers maximum.

Prochaine formation :
Nous contacter.

MODULE 2- Gagner en efficacité en milieu professionnel:

Décoder les structures sensorielles et leurs fonctionnement et impact.

A - Les 5 sens : les capteurs de notre environnement

- Appréhender notre système sensoriel :
Les VAKOG
- Prendre en compte les sens prédominants et secondaires

B - Mesurer son type de sensibilité sensorielle

- Être capable de déterminer ses sens prédominants

C - La visualisation sensorielle et le vrai/faux

- * **Mise en pratique** : expérimenter les outils de comptage visuel et de questionnement

MODULE 3- Convertir ses valeurs professionnelles en levier de motivation.

A - Définition d'un système de valeurs

- Comprendre sont rôles, ses points forts et ses limites

B - Identifier l'impact des valeurs dans nos actions

- Mesurer la puissance d'une valeur dans nos attitudes et habitudes professionnelles

C - Comprendre le rôle des valeurs dans notre motivation

- Élément de levier de motivation

D - Définir sa liste de valeurs

- Définir sa liste de 12 valeurs professionnelles

E - Mise en pratique : Confronter son système de valeurs et définir les valeurs acquises et en cours d'acquisitions.



LIEU DE LA FORMATION

Intra-entreprise : Lieu
proposé par l'organisateur
de la formation. Ici le client.
Critère minimum ERP niveau
5 requis.

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01

F - Mise en pratique : Lier les valeurs en cours d'acquisition avec sa mission professionnelle afin d'activer la motivation



MOYENS TECHNIQUES

Pour le formateur :

Salle de réunion équipée d'un rétro projecteur avec écran blanc ou mur de couleur blanche et connexion HDMI. Alimentation électrique à proximité.

Pour le Participant :

De quoi écrire, stylos et cahiers.

MODULE 4- Être plus efficient au travail en apprenant les techniques de neurosciences.

Mise en pratique :

- **Couper les liens (PNL)**
 - * Rompre des liens émotionnels négatif avec des personnes.
- **EMDR Hypnotique (EMDR)**
 - * Rétirer des émotions limitantes de notre mémoire
- **Projection positive (Auto-Hypnose)**
 - * Créer de la motivation dans le futur.
- **La poubelle du soir (Auto-Hypnose)**
 - * Faire le ménage des émotions négatives de la journée

-
-
-
-

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Présentation dynamique des contenus pertinents.
Formation centrée sur la mise en pratique au travers d'exercices en individuel et en groupe.
Appropriation optimale des méthodes et des outils présentés.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Évaluation des compétences acquises réalisée en continue au cours de la formation au travers des ateliers pratiques et des mises en situation.
Auto-évaluation d'atteinte des objectifs en fin de formation par le stagiaire.



MODALITÉS
FINANCIÈRES

Intra-entreprise
à partir de :
1450 euros HT
Pour le groupe

DELAIS D'ACCÈS



Sur demande
15 jours minimum

GAGNER EN EFFICACITÉ AU TRAVAIL:

UTILISER LES ÉMOTIONS COMME LEVIER D'EFFICACITÉ

EMOTI

PROGRAMME DE FORMATION

EMOTI-Formation
29 rue Boussingault
75013 Paris
Tel: 06 09 56 37 37
mail: info@emoti-formation.fr

IDP-21-00012- B-01

PROFIL DU FORMATEUR

JOSEPH SILVENTE :

- Formateur et responsable de EMOTI-FORMATION
- Hypnologue certifié depuis 2014. Spécialiste du comportement humain et du changement).

Ancien cadre d'entreprise dans le privé et chef d'entreprise depuis 2007.

Expert en processus et organisation professionnel.



CONTACTS

TEL :

06 09 56 37 37

MAIL :

info@emoti-formation.fr

ADRESSE :

29 rue Boussingault
Paris 75013
App n° 100 B4

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

« Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités et besoins afin de participer à cette formation »