PROGRAMME
« Je régule mes émotions pour en faire un atout professionnel »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La formation « Je régule mes émotions pour en faire un atout professionnel » permet de

- Connaître les différentes émotions et leurs impacts au travail ;
- Connaitre leur utilité pour en faire des alliés ;
- Réguler ses émotions
- Faire de ses émotions un atout professionnel

Spécificité de la formation : elle est animée par une coach professionnelle et une sophrologue et allie ainsi des outils de coaching de sophrologie.

DUREE ET ORGANISATION

- Durée
  7 heures de formation
  de 9h30 à 17h30 ou de 9h00 à 17h00
  avec 1 heure de pause au déjeuner, et 2 pauses de 15 minutes (une le matin, une l'après-midi)

- Lieu
  Locaux de l'entreprise

- Formatrices
  Julie Mouchon, coach professionnelle certifiée RNCP et
  Anne Boura, sophrologue certifiée RNCP, spécialisée en sophrologie en entreprise.

PREREQUIS

- Aucun

PUBLIC VISE

- Cadres du secteur privé

FINANCEMENT

- Plan de développement des compétences

MODALITE ET DELAIS D'ACCES

Une convention sera signée entre les différentes parties. Un délais minimum d'un mois sera à prévoir entre la date de signature et la date de la formation.

L'entreprise se charge du processus d'inscription de ses collaborateurs, et fournira le listing des inscrits minimum 10 jours avant le démarrage de la formation. Les formatrices se chargeront d'envoyer toutes les informations aux participants par email, à minima 7 jours avant.

DEROULE ET CONTENU

La formation est composée de 4 modules

Module 1 : DEMYSTIFIONS LES EMOTIONS
2h00

- Identifier les émotions principales, leurs manifestations et leurs rôles
- Comprendre comment elles se manifestent
- Identifier celles qui ont le plus d'impact dans sa vie professionnelle ?
- Utiliser un outil de sophrologie pour enclencher le retour à l'équilibre grâce à la respiration

Pause 15min

Module 2 : CONNAITRE LEUR UTILITE POUR EN FAIRE DES ALLIES
1H30

- Décrypter les messages des émotions
- Identifier les besoins associés
- Utiliser un outil de sophrologie pour avoir des techniques de déconnexion émotionnelle pour désamorcer les effets immédiats des émotions

Pause déjeuner 1h00

Module 3 : REGULER SES EMOTIONS
1h30

- Mesurer l'intensité des émotions
- Utiliser un vocabulaire adapté au monde professionnel
- Utiliser un outil de sophrologie : ancrage et techniques pour faire circuler l'énergie

Pause 15min

Module 4 : FAIRE DE SES EMOTIONS UN ATOUT PROFESSIONNEL
2h00

- Identifier les situations professionnelles dans lesquelles les émotions se manifestent
- Exprimer ses besoins dans le milieu professionnel
- Définir une stratégie pour en faire un atout professionnel
- Utiliser un outil de sophrologie : visualisation

Formation professionnelle non certifiante, non qualifiante et non diplômante.

MOYENS MIS EN ŒUVRE

La coach-formatrice, Julie Mouchon, a un Master 2 “Chargé d’affaires internationales » et a obtenu les certifications pour :

- Accompagnement des transitions professionnelles
- Coaching professionnel
- Questionnaires : DISC et Forces Motrices, Intelligence Emotionnelle

La sophrologue-formatrice, Anne Boura, a un Master “Communication des entreprises” et a

- obtenu la certification RNCP de sophrologue et
- suivi une spécialisation “Sophrologie en entreprise”.

De ce fait, dans leurs postures, elles transmettent des connaissances, mais utilisent également le questionnement, la reformulation, tout en s’appuyant sur l’intelligence collective des participants et le partage de bonnes pratiques.

Méthodes

La formation comprend différentes méthodes d’animation :

- Brise-glace
- Travail collaboratif en sous-groupes
- Restitution collective
- Travail personnel guidé
- Questionnaires
- Mise en application avec exercices de sophrologie & cohérence cardiaque

Outils

Les formatrices utilisent différents outils :

1. Les outils de coaching
   - Les besoins
   - La communication non-violente
2. Les outils de sophrologie
   - Prise de conscience des différents types de respiration & cohérence cardiaque
   - Exercices de relaxation dynamique
   - Exercices de visualisation positive

Modalités pédagogiques

La formation sera effectuée en présentielle, dans les locaux de l’entreprise, le cas échéant, cette dernière mettra à disposition des formatrices un lieu permettant d’animer la formation.

Modalités d’évaluation

Un questionnaire d’auto-positionnement sera envoyé en amont de la formation, afin d’évaluer les connaissances et les compétences des stagiaires sur le sujet.
Ce même questionnaire sera envoyé à la fin de la formation, afin d’évaluer la progression. Ce dernier questionnaire comprendra également une rubrique concernant leur satisfaction.

En fin de formation, les stagiaires répondront également à un QCM.

Personnes en situation de handicap

La formation est ouverte à tous. En cas de besoin spécifique en matière d'accessibilité ou autre, nous vous invitons à nous contacter en amont afin d'établir ensemble les mesures nécessaires pour répondre à vos besoins. En cas de difficultés à trouver un moyen de travailler ensemble, nous solliciterons un organisme compétent pour nous aider.

PERSONNALISATION DE LA FORMATION

Le contenu de la formation a été discuté en amont de la contractualisation, et a été adapté au besoin. Si des besoins supplémentaires et/ou spécifiques sont identifiés, des modules additionnels pourront être proposés sur devis, afin de répondre aux attentes.

VALIDATION DE LA FORMATION

- Feuille d'émargement
- Questionnaire d'auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

LIEU	Dans les locaux de l'entreprise	
TARIF	3 150 € nets de TVA	
CONTACTS	julie@colordemain.com	06.08.85.55.16.
	anne.boura.01@gmail.com	06.84.48.23.53.

CRITERES DE SATISFACTION SUR LA FORMATION

(notes sur 5 – mis à jour au 25.09.2026)

4,8	4,6	4,7	4,7	100%
SATISFACTION GLOBALE	RÉPONSE AUX ATTENTES	OUTILS ET MOYENS UTILISES	DURÉE	RECOMMANDATION

Méthode de calculs : Les résultats affichés sont issus des questionnaires de satisfaction renseignés en fin de formation. Les notes de satisfaction globale, de réponse aux attentes et d'évaluation des outils et moyens utilisés sont calculées sur 5 et correspondent à la moyenne des réponses obtenues. Le taux de recommandation est calculé sur 100 et correspond au pourcentage de réponses positives (« Oui ») à la question de recommandation.