

Vos émotions

- Catalogue 2024 - FORMATIONS SOFTSKILLS

Gestion des émotions et du stress

Vaincre son trac

Gestion des conflits

Confiance en soi

Gestion du temps

Développez vos compétences 

www.VosEmotions.com

Qualiopi
processus certifié 

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

Vos émotions

Des formations avec des techniques concrètes :
des outils de coaching, d'intelligence émotionnelle & de
sophrologie permettant une transformation effective.

Sophrologie

+

**Intelligence
émotionnelle**

+

**Coaching
PNL**

Des techniques de
respiration et de
visualisations positives pour
mieux **ressentir**

Des connaissances
théoriques et
conceptuelles pour mieux
comprendre

Des exercices de
préparation et de mise
en pratique pour mieux
agir

Centre de formations certifié QUALIOPi

Qualiopi

processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



Julie Le Hérissé

Coach d'entreprise

Coach en Programmation Neuro
Linguistique et intelligence émotionnelle
Stylisme modeliste



Gaëlle Le Hérissé

Sophrologue d'entreprise

Académie de Sophrologie de Paris
Université Paris Dauphine



Les formations

Gestion des émotions et du stress	page 4
Vaincre son trac dans sa prise de parole en public	page 7
Gestion des conflits	page 10
Confiance en soi	page 12
Gestion du temps	page 15
Modalités d'inscriptions et déroulement des formations	page 18

Formats

Inter entreprise

- En ligne.
- Plusieurs modules de maximum 2H30 pour faciliter la concentration et l'intégration des concepts et des outils.

Intra entreprise

- Nous nous adaptons à vos besoins
- En ligne ou sur site.

Public concerné

Tout personnel.

Tarif dégressif à partir de 3 participants de la même entreprise



Pré-requis

Aucune connaissance préalable n'est requise pour suivre nos formations.

Moyens et supports pédagogiques

- Supports de formation,
- Audio des techniques de sophrologie,
- Exercices de coaching,
- Echanges interactifs.

Les plus de nos formations

- Intelligence émotionnelle + sophrologie + coaching
- Concepts théoriques & outils concrets,
- Petit groupe permettant des temps d'échanges sur la base du volontariat,
- Supports de formations, exercices de coaching et audio de sophrologie,
- 2 formatrices expertes dans leurs domaines,
- Format en plusieurs modules permettant une meilleure concentration et intégration des concepts et des outils.

Gestion des émotions et du stress

-



Durée : 10 heures, 5 modules de 2 heures

Tarif : 500€HT 600€TTC

Sessions : les mardis et jeudis de 10h à 12h

- **Février 2024** : les 6, 8, 13, 15 & 20

- **Juin 2024** : les 4, 6, 11, 13 & 18

- **Novembre 2024** : les 5, 7, 12, 14 & 19

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress, positif et négatif, ses facteurs déclenchants et ses manifestations
- Identifier et connaître son propre stress
- Maîtriser les leviers corporels, émotionnels et cognitifs de la gestion du stress
- Gérer son stress au quotidien pour une meilleure maîtrise de son équilibre personnel et professionnel
- Acquérir des techniques concrètes de coaching et de sophrologie pour prévenir le stress et améliorer la gestion du stress et de ses émotions dans son quotidien

Programme

MODULE 1: Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

1/Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle au travail

- Les différents types d'intelligences, les 5 composantes de l'intelligence émotionnelle, équilibre QI/QE Quotient Emotionnel

Outil de coaching : Les postures corporelles qui dopent l'estime de soi: Le power posing

Outil de sophrologie : Ressentir et observer ses émotions

2/Comprendre ses émotions afin de mieux se connaître et s'accepter

- Le fonctionnement d'une émotion, les 8 émotions selon Daniel Goleman, leurs besoins et attentes associés, la courbe du changement

Outil de coaching: Décortiquons une émotion vécue (peur, colère, etc.)

Outil de sophrologie: Vivre l'amortissement émotionnel par la respiration consciente

Gestion des émotions et du stress



MODULE 2: Apprendre à gérer son stress pour être plus serein

1/Comprendre le stress et ses mécanismes

- Effet positif et négatif du stress, effet du stress sur le corps, le cycle du stress, stress et anxiété, le stress chronique, le stress professionnel.

Outil de coaching: Les aptitudes dont nous disposons pour faire face au stress.

Outil de sophrologie : Evacuation du négatif et des tensions

2/Apprendre à gérer le stress

- Gestion du temps, perfectionnisme, procrastination

- Poser des limites saines et légitimes

- Apprendre à gérer les sollicitations: emails, collègues, réunions, clients,...

Outil de coaching: Résoudre une situation stressante. Mieux gérer ses priorités

Outil de sophrologie : Cohérence cardiaque

MODULE 3: Ajuster ses comportements bloquants et écouter ses besoins pour mieux interagir.

1/Découvrir les messages contraignants de notre enfance qui bloquent et dirigent nos choix et nos comportements à notre insu

- Estime de soi et confiance en soi, les drivers leurs avantages et inconvénients et les permissions associées.

Outils de coaching: Exercice pour se libérer d'un message contraignant et s'accorder des permissions. Exercice pratique TIPI

Outil de sophrologie : Respiration consciente, lâcher prise

2/Identifier et respecter nos besoins pour mieux s'affirmer

- Pyramide des besoins de Maslow, techniques d'affirmations Quels sont nos comportements face au stress?

Outils de coaching : EBSR et exercice d'affirmation

Outil de sophrologie : Retrouver le calme et s'accorder des permissions

Gestion des émotions et du stress



MODULE 4: S'organiser une qualité de vie au travail en prenant les bonnes décisions et en orientant ses pensées.

1/Objectif, processus de prise de décision et motivation

- Bonheur et motivation, technique de prise de décision, sabotage et motivation, tenir ses objectifs

Outil de coaching: Exercice pratique: Etablir un plan d'actions + Aide à la décision

Outil de sophrologie : Renforcer le positif et la confiance

2/Se libérer des pensées négatives et retrouver une qualité de vie au travail

- Désactiver les pensées négatives, le cercle vicieux du stress

Outil de coaching: Le questionnement positif et le pouvoir de l'observation

Outil de sophrologie: Respiration

consciente, ressentir la qualité de vie au travail

MODULE 5 : Assertivité au travail & Synthèse

1/Développer son assertivité

- Connaître son style relationnel, distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité, gérer les critiques et les conflits

L'assertivité permet de développer des rapports sains, apaisés et collaboratifs.

Outil de coaching: Ecoute active, communication non violente

Outils de sophrologie: Se projeter positivement

2/Synthèse

- Les points clés: concepts, outils de coaching et de sophrologie

Outil de coaching: La roue de l'intelligence émotionnelle

Vaincre son trac dans sa prise de parole en public

-



Durée : 8 heures, 4 modules de 2 heures

Tarif : 420€HT 504€TTC

Sessions : les mardis et jeudis de 10h à 12h

- **Mai 2024** : les 7, 9, 14 & 16

- **Octobre 2024** : les 15, 17, 22 & 24

Objectifs de la formation

- Améliorer ses interventions à l'oral : réunion, relations, discussions, présentations ...
- Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle et acquérir des outils concrets et utilisables immédiatement pour une prise de parole en public fluide, efficace et professionnelle.
- Acquérir des techniques concrètes de coaching et de sophrologie pour améliorer sa prise de parole en public dans son quotidien

Programme

MODULE 1: Comprendre le trac et la peur de parler en public

- Temps de réflexion: Qu'est-ce que vous attendez de cet atelier? Comment vous vous sentez quand vous parlez en public? Où sentez-vous votre stress?...

-identifier le trac et ses facteurs déclencheurs, Comprendre le stress et ses mécanismes, Effets positifs et négatifs du stress. Comment fonctionne le stress? et que se passe t-il dans notre corps?

Outil de coaching : Savoir agir face aux symptômes physiques (tremblement de la main, tremblement de la voix, gorge nouée, bouche sèche, bouffées de chaleur ...) Préparer une mini présentation pour la séance suivante.

Outil de sophrologie: Ressentir et observer ses émotions, utiliser sa respiration pour le trac

Vaincre son trac dans sa prise de parole en public

-



MODULE 2: L'anxiété, le regard des autres et les pensées négatives

- Savoir agir face aux pensées catastrophiques, à l'autocritique, à l'incapacité de se concentrer
- Faire la différence entre le stress et l'anxiété. A quoi sert l'anxiété?
- Comment désactiver les ruminations mentales pour mieux gérer le stress, Gérer la peur du jugement des autres
- Confiance en soi & Estime de soi

Outil de coaching: Questionnaire pour décortiquer vos craintes. le questionnement et l'observation de ses pensées. Se présenter selon l'exercice donné la semaine précédente. Feedback

Outil de sophrologie : évacuer les pensées négatives

MODULE 3: Communication verbale et non verbale

- **Communication verbale:** Comment poser sa voix, trouver son rythme ..Eviter les tics de langage les plus connus (“heuu...”, “mmmm...”, etc.).
- **Communication non verbale:** Le pouvoir du silence: l'importance des silences devant un auditoire. L'attitude d'être présent et en contact avec les autres.
- Travailler la posture: Power posing pour s'affirmer. Comment ne pas se laisser déstabiliser par les attaques.
- Apprendre à utiliser les gestes, les silences, l'intonation pour appuyer vos messages

Outil de coaching : Travailler sa respiration. Jeux d'improvisation. Feedback. Que voulez-vous transmettre? Préparer une présentation pour la séance suivante

Outil de sophrologie : Renforcer le calme et la confiance

Vaincre son trac dans sa prise de parole en public

-



MODULE 4: Bien communiquer et oser intervenir. Comment se préparer ?

- Apprendre à se préparer avant de rentrer sur scène. Se préparer à communiquer sans lire son texte. Les power-point. Se préparer physiquement. Connaître son public

Outil de coaching : Présentations des participants et Feedback. Synthèse et points d'amélioration.

Outil de sophrologie : Se projeter positivement pour une prise de parole naturelle, claire et réussie

Gestion des conflits

-



Durée : 5 heures, 2 modules de 2h30

Tarif : 350€HT 420€TTC

Sessions : les lundis de 9h30 à 12h00

- **Mars 2024** : les 4 & 11

- **Octobre 2024** : les 7 & 14

Objectifs de la formation

- Gagner en confort et en efficacité dans la gestion des conflits.
- Identifier les prémices des conflits. Développer sa compréhension de l'autre. Mobiliser ses ressources internes en situation conflictuelle.
- Comprendre les mécanismes de l'intelligence émotionnelle et acquérir des outils concrets et utilisables immédiatement pour créer un cadre de travail plus efficace, serein et dynamique.
- Acquérir des techniques concrètes de coaching et de sophrologie pour prévenir les conflits et mieux les gérer dans son quotidien

Programme

MODULE 1: Gestion du stress et des émotions et compréhension des conflits

1/Comprendre le stress et ses mécanismes.

Effets positifs et négatifs du stress, effet du stress sur le corps, le cycle du stress, stress et anxiété.

Focus autour de l'émotion de la colère. Comment fonctionne l'émotion, que se passe-t-il dans le corps, le mental, nos comportements, nos réactions.

Outil de coaching : Parlons ensemble de vos situations conflictuelles, vos réussites à résoudre un conflit et vos échecs. -Temps de réflexion: Comment gérez-vous les conflits? -Cohérence cardiaque et revenir au présent

Outil de sophrologie : Ressentir et observer ses émotions

Gestion des conflits



2/ Les différents types de conflits au travail.

Détecter les étapes du conflit : de la divergence à l'affrontement

- Analyser les conflits. Connaître son style relationnel. Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité. Assumer ses responsabilités face aux conflits.

Éviter et déjouer les jeux conflictuels. Sortir du triangle dramatique de Karpman

Outil de coaching : Comment s'affirmer sans agressivité

Outil de sophrologie : Evacuer le stress, les tensions et les ressentiments.

MODULE 2 : Prévention et résolution de conflits avec la Communication Non Violente, CNV, et l'écoute active

1/ Identifier et respecter nos besoins pour mieux s'affirmer.

Pyramide des besoins de Maslow.

Méthode EBSR. Quels sont nos comportements face au stress?

Développer son assertivité. L'assertivité permet de développer des rapports sains, apaisés et collaboratifs.

Outil de coaching : Mise en pratique de la méthode EBSR. Gérer une insatisfaction de la part d'un client, d'un collègue.. Désamorcer l'agressivité verbale d'un client

Outil de sophrologie : Retrouver le calme et s'accorder des permissions Réguler sa charge émotionnelle et gérer son stress lors d'une situation tendue.

2/ Mettre en œuvre des méthodes de communication appropriées pour gérer les conflits..

Communication non violente. Ecoute active (Apprendre à reformuler, poser des questions pour mieux comprendre). Apprendre à faire une critique avec la méthode sandwich

Outil de coaching : Mise en pratique: exercice de résolution de conflit, exercice pour apprendre à reformuler, éviter le tu qui tue, la reconnaissance. Développer son empathie

Outil de sophrologie : Se projeter positivement dans une situation de résolution de conflit avec tous ces nouveaux outils

Confiance en soi

-



Durée : 10 heures 5 modules de 2 heures

Tarif : 500€HT 600€TTC

Sessions : les mardis et jeudis de 10h à 12h

- Janvier 2024 : les 16, 18, 23, 25 & 30

- Avril 2024 : les 9, 11, 16, 18 & 23

Objectifs de la formation:

- Cultiver une saine estime personnelle au quotidien
- Mieux se connaître pour être soi-même.
- Gagner en assurance et oser s' affirmer (réunions, parler en public, prendre des initiatives, exprimer un besoin..)
- Acquérir des techniques concrètes de coaching et de sophrologie pour renforcer la confiance en soi dans son quotidien

Programme

MODULE 1 : Les différentes composantes de l'estime de soi

- Qu'est-ce que l'estime de soi? Evaluer votre estime de vous (test)
- Pourquoi n'ai-je pas confiance en moi?
- Les 4 piliers de l'estime de soi
- L'amour de soi: Mettre en lumière vos intelligences (test)

Outil de coaching: Travail individuel Faire l'inventaire de vos valeurs.
Vos valeurs sont-elles respectées? Identifier vos stratégies relationnelles

Outil de sophrologie: Ressentir et observer ses émotions et ses valeurs

Confiance en soi

-



Partie 2 : Comprendre et apprendre à gérer son stress

Effets positifs et négatifs du stress - effet du stress sur le corps - le cycle du stress
- stress et anxiété,

Outil de coaching: Travail individuel: Faire l'inventaire de ses forces et faiblesses, Exercice PNL pour mieux s'accepter.

Outils de sophrologie: Cohérence cardiaque. Evacuation du négatif et des tensions

MODULE 3 : Affirmation de soi

Partie 1 : Gagner en assurance

- Découvrir les messages contraignants de notre enfance qui bloquent et dirigent nos choix et nos comportements à notre insu

- Les drivers leurs avantages et inconvénients et les permissions associées

Outil de coaching: Travail individuel : Identifier son driver pour s'en libérer en s'accordant des permissions

Partie 2 : Identifier et respecter nos besoins pour mieux s'affirmer

- Pyramide des besoins de Maslow.Reconnaître ses besoins et ses désirs

- Oser prendre sa place

- Quels sont nos comportements face au stress? Repérez le votre.

Outil de coaching: Techniques d'affirmation saine et légitime

Outils de sophrologie: Retrouver le calme et s'accorder des permissions

Confiance en soi

-



MODULE 4 : Vision de soi

Les jugements que nous portons sur nous-même.

- Qu'est-ce que la vision de soi?
- Comment désactiver les pensées intrusives, les autosabotages qui sont les principales sources de votre stress, et vous empêchent de vivre pleinement votre vie.

Outil de coaching: Le questionnement positif et le pouvoir de l'observation.

Travail individuel : Croyances limitantes, les repérer, les comprendre pour s'en affranchir.

Outils de sophrologie: Renforcer le positif et la confiance en soi

MODULE 5 : Confiance en soi

Objectif, processus de prise de décision et motivation

- Vidéo sur le bonheur
 - Comprendre les avantages de l'échec
 - Quel est votre locus de contrôle, interne ou externe?
 - **Outil de coaching:**
 - Vous pardonnez vos erreurs et apprendre à vous aimer tel que vous êtes
 - Elaborer 3 plans d'actions pour booster votre estime de soi
 - La roue de l'intelligence émotionnelle
 - Découvrir quelles sont les compétences de l'intelligence émotionnelle que vous voulez améliorer
 - La roue de l'intelligence émotionnelle
 - Construire un plan d'action précis, respectant votre personnalité et vos valeurs pour développer et conserver votre confiance en soi- Synthèse
- Outil de sophrologie:** Se projeter positivement et développer l'optimisme

- Feedback des participants

Gestion du temps

-



Durée : 8 heures, 4 modules de 2 heures

Tarif : 420€HT 504€TTC

Sessions :

Sessions : les mardis et jeudis de 10h à 12h

- **Mars 2024** : les 19, 21, 26 & 28

- **Décembre 2024** : les 3, 5, 10 & 12

Objectifs de la formation

- Fixer ses buts et priorités en gestion de temps
- Analyser ses rongeurs de temps
- Élaborer une stratégie personnelle et efficace en gestion du temps et des priorités afin de mettre en pratique les concepts appris lors de la formation
- Acquérir des techniques concrètes de coaching et de sophrologie pour améliorer sa gestion du temps dans son quotidien

Programme

MODULE 1 : Gestion du temps et objectifs

Partie 1: Travailler ses objectifs

Intro : notion du temps et quelques tips

Autodiagnostic de son utilisation du temps

Définition de la gestion du temps, Causes des mauvaises gestion du temps, Les grands principes de la gestion du temps

Outils et exercices de coaching : Identifier clairement ses objectifs

Partie 2: Décomposer ses objectifs

- Identifier les différentes tâches
- Identifier les tâches à fortes valeurs ajoutées
- Évaluer précisément le temps des différentes tâches

Outil de sophrologie: Apprendre à se relaxer et prendre du temps

Gestion du temps

-



MODULE 2 : Gestion du temps et efficacité

Partie 1: Les différentes lois de la gestion du temps

- Les lois : Carlson, Parkinson, Illich, Pomodoro
- Exercices de coaching: Appliquer les lois les plus pertinentes à votre situation professionnelle

Partie 2: Les leviers d'efficacité

- Procrastination & Précrastination
- Identifier et réduire les "chronophages"
- Concentration
- Adaptabilité, flexibilité et courbe du changement de K. Ross
- Gérer son énergie : cycles, moral , motivation, sommeil, chrono-stress, etc.

Exercices de coaching: Optimiser son efficacité

Outil de sophrologie: Apprendre à mobiliser toute son énergie, ses capacités et sa motivation pour être efficace.

MODULE 3 : Gestion du temps et organisation

Partie 1: Organisation et planification

- Matrice des priorités d'Eisenhower
- Les fausses urgences
- Focus Funel

Exercices de coaching: Appliquer la matrice des priorités et le focus Funel à son organisation professionnelle

Partie 2: Organisation opérationnelle

- Rédiger son emploi du temps efficace idéal
- Rédiger sa to list au quotidien créer un rituel
- Tableau de suivi des tâches avec la donnée du temps

Outils de sophrologie: Apprendre à retrouver le calme pour avoir l'esprit plus clair et mieux s'organiser.

Gestion du temps

-



MODULE 4 : Maintenir sa gestion du temps dans son environnement professionnel

Partie 1: Gestion du temps et environnement de travail

- Analogie du singe
- Délégation
- Savoir dire non poser des limites et développer son assertivité
- Bien communiquer sur ses besoins pour améliorer la coordination des tâches

Exercices de coaching : identifier ses besoins, ses interactions, ses possibilités de délégation

Partie 2 : Synthèse

Exercices de coaching :

- Relire et ajuster ses différents documents de gestion du temps au travail
- Établir son contrat d'engagement personnel : en quoi vous engagez vous ?

Outils de sophrologie: Se projeter positivement pour améliorer sa gestion du temps en entreprise

Feedback des participants

Modalités d'inscriptions



Modalité d'inscription

1

Choisissez une formation et une date de session.

2

Contactez-nous.

3

Nous vous envoyons une convention de formation.

4

Vous nous la renvoyez signée.

5

Nous validons votre participation à la session de formation choisie.

Déroulement des formations



Avant

1

2

Pendant

3

Après

4

5

Déroulement des formations

Nous vous envoyons un questionnaire de vos besoins (pour vous et votre entreprise).

Nous vous envoyons une convocation avec les liens de connexions.

Envoi des supports de formations avant chaque session.

Envoi des audio de sophrologie après chaque session. Echanges interactifs.

Evaluation des acquis.

Questionnaire de satisfaction.

Vous avez des questions sur le contenu, la pertinence de la formation par rapport à vos besoins, les dates de formations, etc. n'hésitez pas à nous contacter par mail ou par téléphone, nous vous répondons dans les 48 heures.

Julie & Gaëlle Le Hérissé

06 09 56 50 27

vos.emoctions.info@gmail.com

Pour plus d'informations voici le lien vers notre site internet

www.vosemotions.com

Développez vos compétences

