

FICHE PROGRAMME DU MODULE 1

PREPARER LE SALARIE A UNE REPRISE SEREINE DE SON ACTIVITE APRES LE VECU DU CONFINEMENT

INTERVENANT



Yvette LEGOFF, Formatrice – Consultante, psychologue et art thérapeute. Elle a plus de 20 ans d'expérience en psychothérapie, en formation dans le domaine de la communication, de l'efficacité personnelle et professionnelle. Elle intervient également dans l'accompagnement des personnes dans le secteur médico-social.

OBJECTIFS

- Autodiagnostiquer ses inquiétudes et ses résolutions
- A partir du vécu du confinement, positiver cette expérience
- Découvrir les techniques pour gérer ses émotions, son temps et ses priorités
- Elaborer son plan d'actions personnalisé

PUBLIC

Tout salarié

PRE-REQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation

DUREE

10 heures

MODALITES

- Formation en distanciel : 7 heures
- Coaching : 3 heures

PROGRAMME

1. ENTRETIEN INDIVIDUEL

Analyse de ses ressentis, ses inquiétudes, ses émotions en lien avec le confinement et la reprise d'activité.

2. MESURER SON STRESS ET REPERER SES PEURS

- Test sur le stress et les peurs
- Comprendre le processus du stress pour mieux l'appréhender

3. DECOUVRIR LES TECHNIQUES POUR GERER SES EMOTIONS, SON STRESS ET SON TEMPS

- Expérimenter divers outils de gestion du stress
- Créer une boîte à outils « anti-stress »
- Pratiquer des exercices (relaxation)

4. ELABORER SON PLAN D' ACTIONS

- Définir les actions à mener
- Elaborer un planning de réalisation

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Entretiens individuels par téléphone, en visio-conférence
- Formation en distanciel via une plate-forme de e-learning
- Visio-conférences

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques et pratiques (travail en autonomie et en groupe)
- Analyse documentaire
- Auto-formation
- Mise en situation
- Coaching : suivi de la mise en œuvre du plan d'actions

MODALITES D'EVALUATION

- Evaluation diagnostique avec un entretien téléphonique
- Questionnaires
- Quizz

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation

COUT DE LA FORMATION

- Prix du module en distanciel : 450 €
- Coût du coaching (3h) : 210 €