

Développer ses aptitudes comportementales – découverte (FC1)

F16
Rév 3
31/1/24

Objectifs opérationnels

- Dénouer les situations de stress ou émotionnellement tendues
- Prendre du recul en dépassant ses a priori
- Communiquer de façon fluide

Public cible

Toute personne majeure

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire

Méthodes pédagogiques

Pédagogie participative avec échanges et retours d'observations
Exercices pratiques en session et intersession.

Modalités et durée indicative

- en présentiel en groupe d'environ 8 personnes
 - 9 sessions hebdomadaires de 20h à 21h – 9 heures
 - Dates : les mardis 20, 27 janvier - 3, 10, 17, 24 février – 3, 10, 17 mars 2026
 - Stage résidentiel de 2 jours (samedi 9h30 au dimanche 17h30)
18 heures, dates fixées avec l'ensemble des participants
- Total de 27 heures de formation

Ressources pédagogiques

Documentation remise sous forme de fiches en fin de parcours

Situation de handicap

En cas de situation de handicap, nous vous remercions de le préciser afin de trouver une compensation

Tarif et règlement

Tarif : 690 € TTC (575,00 € HT)

Règlement par virement : acompte de 150 € à verser à l'inscription ou à l'expiration du délai de rétractation si vous en bénéficiez (voir nos conditions générales de vente), puis 3 versements de 180 €
Ces tarifs incluent la pédagogie et les frais d'hébergement et de restauration.

Mode de financement

Prise en charge possible par l'employeur sur son plan de développement des compétences. Pas de prise en charge dans le cadre du CPF

Evaluation des compétences

- En amont : un auto-positionnement
- En cours de formation : évaluations formatives
- En aval : questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation et des compétences acquises

Contenu indicatif

Repérer son système de tension et le détendre

- ✓ Repérer ses tensions physiques inutiles
- ✓ Distinguer la différence de registre entre attention et concentration
- ✓ Se libérer des pensées qui s'imposent malgré soi - l'outil de la Pratique Attentionnelle Active©

Déceler l'influence de son système de représentation dans les sources de stress et de tensions émotionnelles

- ✓ Repérer son propre système de valeurs et préjugés
- ✓ Découvrir l'influence des images et représentations sur nos émotions et notre relationnel

Dépasser le dictat de l'image de soi

- ✓ Identifier la charge imposée par l'image de soi
- ✓ Les mécanismes de comparaison et de différenciation
- ✓ Le mécanisme « avoir tort / avoir raison »

Elargir sa perception

- ✓ Distinguer les différents types de réponse – approche du système IEMV©
- ✓ Repérer ses attitudes et rôles habituels – poids des habitudes
- ✓ Identifier le conditionnement du tandem « passé / futur » sur sa perception et son comportement
- ✓ Prendre du recul – les mécanismes d'identification et du « miroir »

Mettre en œuvre de nouvelles aptitudes dans ses échanges

- ✓ Repérer les pièges de la culpabilité et de l'auto-dégradation
- ✓ Agir de manière unitive – l'inclusion versus la considération
- ✓ Mettre en place une dynamique d'apprentissage permanent – outils et plan d'action