



Codéveloppement

Partage de pratiques



Durée : 7 sessions de 1h30, soit un total de 10h30 (1,5 jour)

Profils des participants : toute personne intéressée par le sujet de l'hypersensibilité

Prérequis : entretien téléphonique préalable

Réf. catalogue : CODH110120

Nbre de participants : entre 3 (minimum) et 6 (maximum)

Objectifs

- Perfectionner son intelligence émotionnelle, son écoute, sa relation à soi et à l'autre
- Mieux gérer sa charge émotionnelle et son hypersensibilité
- Mieux appréhender les émotions fortes et les transformer

Contenu et déroulement des sessions

Les participants sont amenés à perfectionner leurs approches et leurs postures à travers le processus du codéveloppement, qui se déroule en plusieurs phases. Chaque session est cadencée de la façon suivante :

- Mini-séance de sophrologie
- Choix du sujet et exposé
- Clarification
- Spécification
- Solution
- Plan d'action
- Apprentissage (feed-back et régulation)
- Boîte à outil du coach
- Retour d'expérience et apprentissage



L'intervenante amène les participants à s'enrichir les uns les autres, tout en les invitant à se positionner dans leur prise de parole et leur posture émotionnelle. Il s'agit d'un processus structurant où le groupe apprend des uns et des autres.

Intervenante



Merry Strullu, sophrologue, coach, formatrice et consultante en QVT, innovation managériale et transformation de projet.

Ancienne chef de projets IT, sociologue du travail et des organisations, de formation initiale, je suis devenue sophrologue pour transmettre une meilleure gestion du stress et des priorités.

Mon ambition : transmettre mon expérience, ma philosophie et mes pratiques dans l'authenticité, la bienveillance et un brin d'agilité.

I Contact : merry@osonsunepause.fr – 07.87.00.62.74



Osons une pause

Organisation

Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports projetés
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & techniques de sophrologie

En distanciel

- Plateforme de visio-conférence
- Paperboard virtuel

Programme détaillé

Les modules correspondent aux n° des sessions.

Le codéveloppement s'imbrique à chaque module et aux situations amenées par les participants.

Module 1 : l'hypersensibilité

- Prise de conscience
- Amorce du changement

Module 2 : la crise émotionnelle

- Ecoute et clarification émotionnelle
- Ecologie interne

Module 3 : le stress

- Outils et approches
- Pratique de régulation

Module 4 : la communication à soi

- Communication bienveillance
- Auto-feedback constructif

Module 5 : la charge mentale

- Hyperstimulation
- Dispersément et clarté

Module 6 : la force de l'hypersensibilité

- Créativité et multipotentialité
- Transformation du négatif



Module 7 : session de clôture

- Rétrospective des sessions
- Apprentissage et retour sur les plans d'action

Modalité

Engagement : chaque participant s'engage vis-à-vis du groupe à être présent à toutes les sessions (1 fois / mois)

Accessibilité : accompagnement en distanciel avec accessibilité adapté selon les besoins ou nécessités. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

Tarif pour 2020 (TVA non applicable art. 293 B du CGI)

	Particuliers, financement personnel	560 € (soit 80€ sur 7 mensualités)
	Formation financée (OPCO, caisse de formation)	864 €
	CPF	1080 €

Inscription : entretien téléphonique préalable