

COMPRENDRE L'HYPERSENSIBILITÉ ET EN FAIRE UNE FORCE

2 jours

NIVEAU I

PROGRAMME DE LA FORMATION

Formation sur 2 niveaux : une première dédiée à la compréhension personnelle et une seconde dédiée à une application professionnelle plus concrète

COMPRENDRE L'HYPERSENSIBILITÉ

- › Définition, pourcentage, caractère héréditaire
 - › Les caractéristiques de l'hypersensibilité
 - › Les enjeux de l'hyperesthésie et de l'hyper-empathie au niveau professionnel : sensibilisation aux risques psycho-sociaux
 - › Introversion, Extraversion, Ambiversion
 - › Différences et points communs avec d'autres atypies
- Tableau récapitulatif

GAGNER EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

- › L'intensité émotionnelle chez les personnes hautement sensibles
- › Les 4 émotions primaires
- › Apprendre à dire non et à poser limites
- › Les composantes de l'intelligence émotionnelle
- › La communication Non Violente

PRENDRE CONSCIENCE DE SES BESOINS

- › Identifier ses besoins
- › Respecter ses besoins
- › Comprendre les principes de base du système nerveux
- › Audit du quotidien : suggestion d'aménagement

IDENTIFIER ET ASSUMER SES FORCES

- › Valeurs et qualités des hypersensibles
- › Les différentes formes. de managements
- › Identifier sa zone de génie
- › Fidéliser les talents hypersensibles

OBJECTIFS

Comprendre l'hypersensibilité et son fonctionnement
 Aménager son quotidien et celui de ses collaborateurs
 Gagner en intelligence émotionnelle et relationnelle
 Identifier les talents des hypersensibles

LES PLUS DE CETTE FORMATION

Permet de comprendre son hypersensibilité, comme celle de ces collaborateurs et de définir des actions concrètes
 Dédié aux personnes qui découvrent leur hypersensibilité ou veulent approfondir la connaissance du sujet d'une manière émotionnelle, sensorielle, relationnelle, professionnelle
 formatrice hypersensible, auteur d'un livre sur le sujet, formé à l'accompagnement des personnes hypersensibles et avec une expérience de 7 ans en entreprise

PUBLIC ET PRÉREQUIS

collaborateurs, indépendants, RH, talent managers, managers... hypersensibles ou non

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Un questionnaire sur les attentes des participants est adressé 15 jours avant le début de la formation. Les méthodes pédagogiques incluent des apports théoriques et pratiques, un travail sur des cas concrets et des exemples d'application. Un support pédagogique est remis à chaque participant, et un accès personnel en ligne permet d'accéder à des e-ressources à l'issue de la formation. Nos consultants sont sélectionnés pour leur expertise métier, leurs compétences pédagogiques et leurs expériences professionnelles.

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
 Évaluation à chaud et à froid

Titre

Référence

Dates

Lieu

Options proposées pour certaines formations :

- Accès e-ressources pendant un an (remise de 40% sur le prix public)
- Veille juridique pendant un an (remise de 70% sur le prix public)
- Expertise décisionnelle d'une heure (remise de 30% sur le prix public)

Merci de préciser votre choix :

☐ Accès e-ressources* ☐ Veille juridique* ☐ Expertise décisionnelle

Indiquez le tarif total (Formation + option(s) choisie(s))

[illegible]

☐ Mme ☐ M. Nom Prénom
 Service/Fonction
 Tél. (ligne directe) E-mail