



EByM

Equilibre Performance Autonomie

CATALOGUE FORMATION COURTE

Evelyne BORI

PSYCHOPRATICIENNE (PNL thérapeutique)

PSYCHOTRAUMATOLOGUE

PREPARATEUR MENTAL

FORMATRICE

EByM 2025



EByM

Equilibre Performance Autonomie

GESTION DES EMOTIONS



EByM

Equilibre Performance Autonomie

- Depuis notre création en 2018, nous sommes dans une démarche qualité et nous avons décidé d'appliquer des processus qualité visant la satisfaction des clients. Cette démarche vise à la satisfaction totale des exigences de nos clients.
- Coût, délais et qualité de nos prestations de formations sont donc nos priorités.

Gestion des émotions

Objectifs :

- Avoir une meilleure compréhension des émotions et du stress
- Etre capable de reconnaître et réguler ses émotions
- Entraîner la flexibilité mentale et émotionnelle

Durée : 1 jour

Coût (tarif avec prise en charge professionnelle ou inter entreprise) : 350 € net par personne pour la journée

Nous contacter pour les tarifs intra entreprise

Pré requis : Pas de pré requis en matière des connaissances

Entendre et voir suffisamment

Savoir lire et écrire

Matériel utilisé en salle de cours : paper board – vidéo projecteur – ordinateur - tapis de sol et autres supports à visée pédagogique

Ressources documentaires : Support papier ou pdf
Bibliographie

Programme de la journée :

Présentation du programme et sens de la formation.

Ethique, Déontologie

Constitution et Règles du groupe

Présentation de la préparation mentale et des TOPpp :

Théorie : Modèle de performance mentale

Les émotions

Physiologie du stress

Régulation des émotions

Théorie et Pratique :

Gestion des émotions, stratégie et entraînement mental associé



EByM

Equilibre Performance Autonomie

Consignes particulières : Apporter un tapis de sol de gym pour les pratiques

Méthode d'évaluation pour chaque journée :

Evaluation continue lors des travaux pratiques supervisés par la formatrice
Quizz et autres jeux pédagogiques

Suivi de la formation :

Une feuille d'émargement sera signée à la fin de la journée de formation par les stagiaires et la formatrice.

Bilan de la formation :

Les stagiaires rempliront un questionnaire en fin de formation permettant l'évaluation et l'amélioration de la formation et recevront une attestation de suivi de la formation.

Références dans le secteur social



Autres Références

Lino décor

Groupe 9

Hommes et projets

Groupe Héraclès

Groupe Pizzorno

Hcort Performance

Hôtel Maintenon

Partenaires

