

Formation

Gérer son hypersensibilité au travail

Transformer sa sensibilité en atout professionnel

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Salariés, managers, entrepreneurs, professionnels de la relation client et toute personne hypersensible souhaitant mieux vivre ses émotions au travail. Professionnels en quête de sérénité et de meilleures interactions relationnelles

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Comprendre l'hypersensibilité et son impact au travail

Identifier les caractéristiques de l'hypersensibilité Comprendre ses forces et ses défis en milieu professionnel Appréhender les facteurs de stress spécifiques aux personnes hypersensibles

2. Gérer ses émotions et développer sa résilience

Techniques pour canaliser ses émotions et éviter la surcharge mentale Exercices de gestion du stress et de recentrage (respiration, ancrage, méditation) Développer une routine bien-être adaptée à son hypersensibilité

3. S'affirmer et poser ses limites avec assertivité

Apprendre à exprimer ses besoins sans culpabiliser Mettre en place des stratégies de communication adaptées aux situations sensibles Gérer les relations interpersonnelles et les tensions avec sérénité

4. Transformer son hypersensibilité en atout professionnel

Valoriser ses capacités d'analyse, d'écoute et d'empathie Cultiver sa créativité et son intuition pour améliorer sa prise de décision Adapter son cadre de travail pour favoriser concentration et bien-être

Objectifs

- Mieux comprendre son hypersensibilité et son impact dans le cadre professionnel
- Développer des stratégies pour gérer ses émotions et éviter l'épuisement
- Apprendre à poser des limites et à affirmer ses besoins avec assertivité
- Transformer son hypersensibilité en levier de performance et d'épanouissement
- Adapter son environnement de travail pour plus de confort et de sérénité

Modalités pédagogiques

- Une approche personnalisée pour comprendre et valoriser son hypersensibilité
- Exercices pratiques pour mieux gérer ses émotions au quotidien
- Des outils concrets et immédiatement applicables pour mieux gérer ses émotions
- Jeux de rôle et feedback pour améliorer sa communication interpersonnelle
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour mieux vivre son hypersensibilité au travail

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.