



Keiken Coaching  
Christophe MENU – Coach certifié ACTP  
06.49.28.02.55  
keikencoaching@gmail.com

## Ecouter et apprivoiser ses émotions

# Ecouter et apprivoiser ses émotions

## Objectif de formation :

Savoir reconnaître et nommer les principales émotions et réagir avec efficacité face à elles.

## Objectifs pédagogiques :

- Connaître le mécanisme de déclenchement d'une émotion
- Accueillir et identifier les principales émotions
- Acquérir des outils permettant de gérer ses émotions

## Prérequis :

Aucun prérequis

## Public :

Toute personne souhaitant acquérir des outils pour apprendre et faire face à ses émotions.

## Méthode mobilisée :

- Alternance de contenus théoriques et d'exercices pratiques.
- Pédagogie interactive et participative.

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Formateur coach professionnel certifié, enseignant en PNL et PNO, formé à la CNV
- Documentation et support de cours
- Présence d'un référent handicap au sein de l'organisme de formation

## Modalités d'évaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session et est complétée par un quiz de fin d'évaluation.

## Modalités pratiques :

2 jours (14h) réalisables en présentiel ou à distance.

## Horaires :

De 9h30 à 17h30 avec une pause repas d'une heure.

## Lieu et dates de formation:

Présentiel : La date et le lieu de formation seront communiqués avec la convocation ou la convention de formation.

Distanciel : La date, le lien de connexion et les modalités d'accès seront communiqués avec la convocation ou la convention de formation.

## Tarif :

Financement	Présentiel	Distanciel
Particulier (fonds propres)	300€	240€
Pôle Emploi, OPCO, FIFPL ...	450€	360€
Inter entreprise	450€	360€
Intra entreprise	Sur devis	Sur devis

## Modalités d'accès

Inscription via le [site web de l'organisme de formation](#) ou par mail à [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com)

## Délai d'accès

L'inscription doit être finalisée 48 heures avant le début de la formation.

## Aller plus loin

Technicien PNL

## Contact

Formateur & Référent pédagogique : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com)

Référent Handicap : Christophe MENU – 06.49.28.02.55 – [keikencoaching@gmail.com](mailto:keikencoaching@gmail.com)

## Déroulé

### **Jour 1 :**

- Tour de table et présentation de la formation
- Définition et structure d'une émotion
- Impact et conséquences de nos émotions
- Accueillir ses émotions

### **Jour 2 :**

- Une émotion, un besoin
- Comment bien appréhender ses émotions
- Adopter la bonne attitude
- Ecouter ses émotions et les émotions des autres

Note : Ce programme est donné à titre indicatif. Le formateur se réserve le droit de le modifier en fonction du profil du groupe.