

Formation : Panorama 360° du développement personnel et relationnel

Régulez vos émotions, votre stress et construisez des relations solides

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. PGR

Prix : 1590 € H.T.

NEW

Cette formation offre une exploration complète du développement personnel et relationnel. Elle permet de mieux comprendre ses émotions, de réguler son stress et d'adopter une posture plus stable et assertive. Les participants développent leur intelligence émotionnelle, améliorent leurs interactions et renforcent la qualité de leurs relations professionnelles pour plus d'efficacité, de sérénité et de coopération au quotidien.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Réguler ses émotions pour mieux comprendre leurs déclencheurs et leurs effets sur ses décisions et comportements
- ✓ Adapter sa réponse au stress pour préserver son efficacité dans les situations clés
- ✓ Développer une communication consciente pour renforcer la compréhension mutuelle et prévenir les malentendus
- ✓ S'affirmer avec justesse et respect pour exprimer ses besoins et limites tout en préservant la qualité de la relation
- ✓ Renforcer la qualité de ses relations professionnelles pour favoriser la coopération et la confiance mutuelle

Public concerné

Toute personne souhaitant développer ses compétences dans ses relations professionnelles.

Prérequis

Aucun

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer ses compétences dans ses relations professionnelles.

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Pédagogie active et engageante : chaque participant établit un contrat d'engagement personnel selon un fil rouge d'auto-coaching à 360°. Les mises en situation, échanges, jeux de rôle et feedbacks favorisent la prise de conscience, l'expérimentation concrète et l'ancrage durable des apprentissages.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 Conscience de soi : comprendre ses émotions pour mieux se positionner

- Décoder ses injonctions personnelles et leurs impacts avec les drivers
- Identifier précisément ses émotions
- Hiérarchiser ses besoins pour comprendre ce qui guide réellement ses décisions
- Anticiper ses propres réactions et réduire les tensions internes
- Gagner en stabilité et clarté dans ses choix
- Progresser en lucidité sur ses forces et ses fragilités

Travaux pratiques

Autodiagnostic de ses messages contraignants et expérimentation par des mises en situation favorisant la prise de conscience et l'ancrage. Atelier d'exploration et d'identification des émotions. Mise en pratique permettant de développer la conscience émotionnelle et favoriser la régulation.

2 Maîtrise de soi : gérer son stress dans les situations clés

- Limiter son stress grâce à la respiration
- Identifier ses postures psychologiques et ajuster sa réponse
- Réagir avec clairvoyance en situation tendue
- Réguler ses comportements au quotidien et ne plus réagir impulsivement

Travaux pratiques

Exercices de respiration rythmée, applications pratiques dans des situations de tension ou de prise de décision. Expérimentation de ses différents types de réactions (états du moi) lors de tension relationnelle et d'une grille en 4 étapes à travers des mises en situation professionnelles.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

3 Conscience de l'autre : mieux interagir pour améliorer l'efficacité

collective

- Pratiquer l'écoute active et la reformulation
- Explorer ce qui est sous-entendu ou dissimulé dans la relation
- Obtenir une meilleure compréhension des motivations de l'autre en identifiant les besoins relationnels fondamentaux
- Entretenir des relations plus authentiques et moins sources de malentendus
- Développer plus d'aisance à gérer des tensions relationnelles

Travaux pratiques

Exercices d'écoute active et de reformulation, mises en pratique en binôme. Échanges en groupe sur les 4 zones de la perception de soi avec exercices de feedback et partages. Analyse de l'influence des besoins des participants sur leurs relations et leur performance avec mises en situation.

4 Relation à l'autre : s'affirmer et coopérer avec justesse

- Construire des relations équilibrées sans agressivité ni soumission
- Sortir des jeux de pouvoir et adopter une posture adulte
- Donner et recevoir du feedback constructif pour améliorer la coopération
- Dire non avec clarté et respect
- Développer des relations professionnelles plus fluides et moins énergivores

Travaux pratiques

Exercices d'affirmation de soi en binômes sur des situations professionnelles, mises en situation pour repérer et ajuster les rôles relationnels, jeux de rôle pour dire "non" avec assertivité et gérer les résistances. Construction de son plan d'autocoaching avec feuille de route 360°.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 15 juin, 7 sep., 26 nov.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 8 juin, 31 août, 19 nov.