



PROGRAMME DE FORMATION

1. INTITULE DE LA FORMATION

Conscience de soi **Comprendre son fonctionnement émotionnel pour ajuster sa posture professionnelle**

2. TRANSFORMATION CLE DU MODULE 1

« Avant, je subissais ce qui se jouait autour de moi. Aujourd'hui, je me comprends et je choisis comment agir. »

3. ANALYSE DU BESOIN

Dans un contexte professionnel marqué par des transformations rapides, des tensions relationnelles et des exigences décisionnelles élevées, les managers et dirigeants sont fréquemment confrontés à une usure émotionnelle et à des réactions automatiques qui impactent leur posture, leurs décisions et leurs relations.

Très souvent, les difficultés rencontrées ne proviennent pas des situations elles-mêmes, mais de la méconnaissance de son propre fonctionnement émotionnel, de ses mécanismes de réaction et de ses zones de tension internes.

Ce module vise à permettre aux participants de développer une conscience fine de leur fonctionnement interne, afin de sortir de la réaction, prendre de la hauteur et poser les bases d'une posture professionnelle plus ajustée, plus stable et plus consciente.

Ce module constitue le socle fondamental du parcours « Conscience & Posture Managériale ».

4. EVALUATION DES PRE-REQUIS

Savoir lire, écrire et maîtriser la langue française

Être en situation professionnelle impliquant des interactions humaines régulières

Être volontaire pour s'engager dans une démarche de développement professionnel et personnel

5. OBJECTIFS ET RESULTATS ATTENDUS

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier leur fonctionnement émotionnel et leurs mécanismes de réaction
- Comprendre l'impact de leurs émotions sur leurs pensées, décisions et comportements
- Prendre conscience de leurs déclencheurs émotionnels et de leurs zones de tension
- Développer une posture d'observation et de prise de recul face aux situations professionnelles
- Poser les bases d'une posture professionnelle plus consciente et alignée

Résultats attendus

- Réduction de l'usure émotionnelle
- Meilleure capacité à se réguler face aux situations complexes
- Sortie des réactions automatiques



- Première bascule de posture : **passer de la réaction au choix**

6. POPULATION CONCERNEE

Dirigeants

Managers

Responsables d'équipe

RH

Toute personne en situation de responsabilité humaine ou managériale

7. DEROULEMENT (DUREE, RYTHME, REPARTITION DANS LE TEMPS)

Date : à fixer

Durée totale du module : 1 journée – 7 heures

Format :

- Présentiel (prioritaire)
- Distanciel possible selon contexte

Ce module est conçu pour être suivi **indépendamment**, tout en constituant le **point d'entrée recommandé** du parcours annuel.

8. CONTENU (PRINCIPAUX QUESTIONS/SUJETS/THEMES ABORDES)

Séquence 1 – Comprendre son fonctionnement émotionnel

- Émotions : rôle, utilité, mécanismes
- Différence entre émotion, ressenti, réaction
- Fonction adaptative des émotions
- Myths et croyances autour de l'émotion en entreprise

Objectif : normaliser l'émotion comme information, non comme faiblesse.

Séquence 2 – Identifier ses mécanismes de réaction

- Déclencheurs émotionnels professionnels
- Stress, pression, enjeux de rôle
- Réactions automatiques vs réponses conscientes
- Liens entre émotions, pensées et comportements

Objectif : comprendre ce qui se joue en soi avant d'agir.

Séquence 3 – Prendre de la hauteur : observer plutôt que subir

- Développer une posture d'observateur de soi
- Lecture émotionnelle des situations professionnelles
- Introduction à la notion de choix postural
- Premiers leviers de régulation émotionnelle (sans outil complexe)

Objectif : créer un espace entre stimulus et réaction.

Séquence 4 – Expérience d'équicoaching : conscience incarnée

- Mise en situation avec le cheval
- Observation du non-verbal et de la posture réelle
- Lecture des écarts entre intention, ressenti et impact



- Débriefing guidé et ancrage des prises de conscience

Objectif : ancrer la conscience dans le corps, pas uniquement dans le mental.

Séquence 5 – Intégration et projection

- Mise en lien avec le contexte professionnel réel
- Identification d'un point de vigilance personnel
- Définition d'un premier engagement concret et réaliste
- Préparation à la suite du parcours

Objectif : transformer la prise de conscience en point d'appui opérationnel.

9. METHODES PEDAGOGIQUES (TECHNIQUES D'ANIMATION, MODE DE REALISATION, TYPES D'EXERCICES)

Pédagogie active et participative

Apports théoriques ciblés et contextualisés

Exercices d'introspection guidée

Analyse de situations professionnelles vécues

Expérimentation corporelle via l'équicoaching

Temps d'échanges individuels et collectifs

10. EVALUATION DES ACQUIS

Auto-diagnostic en début et fin de formation

Exercices pratiques et mises en situation tout au long du parcours

Plan d'action individuel formalisé en fin de parcours

11. MODALITE DE DELAIS ET D'ACCES

Formation en présentiel sur le site de l'entreprise.

Formation en distanciel.

Personnes en situation de handicap : nous contacter.

Sur inscription, jusqu'à 10 jours avant le début de la session

12. PLACE DU MODULE DANS LE PARCOURS GLOBAL

Ce module constitue :

- le socle du parcours annuel
- la condition d'accès optimale aux modules suivants :
 - Module 2 – Posture dans le changement
 - Module 3 – Relation et dynamique collective
 - Module 4 – Sens et transmission

13. TARIFICATION

Formation inter-entreprises

850 € HT par participant et par jour.



Formation intra-entreprise

2 200 € HT par jour pour un groupe jusqu'à 10 participants
(+150 € HT par participant supplémentaire, dans la limite de 12 personnes).

Frais d'ingénierie pédagogique (intra-entreprise uniquement)

600 € HT par module.

Ces frais couvrent l'analyse du besoin, l'adaptation du contenu et des situations aux enjeux spécifiques de l'entreprise.

Frais de dossier

150 € HT par dossier (gestion administrative, conventions, convocations, attestations, évaluations).

Financement possible par les OPCO, selon conditions d'éligibilité.