



**CONSULTING
& FORMATIONS**

MODALITÉS & INSCRIPTIONS

 **DE 4 À 12
PERSONNES**

 **LIEU
& ACCÈS**
à définir avec le client

 **TARIFS
& FORMATS**
Nous consulter

 **CONTACT**
Infos & aménagements
particuliers

ESTELLE SOSSON MICHOT
06 79 91 26 75
estelle.michot@emi-consulting.fr

ACCOMPAGNER SON STRESS & BOOSTER SON MORAL

SE RÉGULER QUAND L'INTÉRIEUR PARLE

OBJECTIFS

COMPRENDRE LES MÉCANISMES QUI DÉTERMINENT
L'ÉTAT DE NOTRE MORAL

IDENTIFIER ET ACTIONNER LES LEVIERS POUR
RE(CONQUÉRIR) ET CONSERVER SON MORAL

CONSTRUIRE SES PROPRES REPÈRES POUR ACCOMPAGNER
SON MORAL

POINTS CLÉS

LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME EST INDICATIF
LE PROGRAMME EST AJUSTÉ À LA DYNAMIQUE DU GROUPE

- 1 COMMENT FONCTIONNE LE MORAL**
Comprendre ses mécanismes, ses variations et ses leviers d'influence
- 2 MOMENTS DE VIE ET FACTEURS D'ACUALITÉ QUI IMPACTENT LE MORAL**
Repérer les évènements, contextes et transitions qui influencent la disponibilité mentale
- 3 LEVIERS D'INFLUENCES**
Identifier les facteurs structurants qui façonnent le moral, l'énergie et la perception du quotidien
- 4 CULTIVER ET BOOSTER SON MORAL**
Activer ses ressources, renforcer ses habitudes positives et stimuler une dynamique intérieure durable

PÉDAGOGIE

DE L'APPRENTISSAGE À L'EXPÉRIENCE VIVANTE ET DURABLE

ATELIERS COLLECTIFS - MÉTHODE INTERACTIVES ET PARTICIPATIVES

Réflexion collective et ateliers en sous-groupes - Co-construction de solutions

APPROCHE CENTRÉE SUR LA RÉALITÉ PROFESSIONNELLE

Analyse du vécu des participants et des résonnances

SYNTHÈSE COLLECTIVE EN FIN DE SESSION

Ancrer les apprentissages et dégager les axes prioritaires

PLAN D'ACTIONS PERSONNALISÉ

Faciliter le passage à la pratique et l'intégration durable des acquis