

# RÉDUIRE DURABLEMENT SON STRESS AVEC LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE



Pour atténuer son stress en régulant ses émotions perturbatrices de façon rapide, efficace et durable



FORMATION  
INDIVIDUELLE AVEC  
UN PRATICIEN  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



5 HEURES DONT  
3 HEURES  
D'ENTRETIENS  
INDIVIDUELS



À DISTANCE  
ET À SON  
RYTHME, SUR  
6 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Une méthode leur permettant de mieux gérer leurs émotions perturbatrices : la méthode TIPI
- Un moyen de réduire leur stress de manière durable

### Objectifs opérationnels :

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

- De faire la différence entre leurs sensations et leurs émotions
- D'appliquer la méthode TIPI en autonomie

## Public concerné et pré-requis

Pour tous ceux qui sentent que leurs émotions les bloquent dans leur vie professionnelle, et qui ont besoin d'apprendre à les réguler.

Pour tous ceux qui ont des difficultés à faire face au stress au quotidien, et pour ceux qui présentent des risques de burn out.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.

## **Modalités et délais d'accès**

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute quand vous le souhaitez, au plus tôt le lendemain de l'inscription.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

## **Dates, durée, lieux et tarifs**

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1725 euros HT, TVA à 20% 337 euros, soit 2070 euros TTC.

Durée :

- 4 heures sur 6 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 2 heures d'entretiens individuels avec un praticien TIPI certifié et de 2 heures d'activités de formation,
- puis 1 heure de suivi individuel par le coach sur 8 semaines, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## **Modalités pédagogiques et techniques**

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant.

La formation est réalisée 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, elle allie réflexion et mise en application, à travers des exercices (tests, quiz, exercices projectifs), des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, et du contenu inspirant (audio et vidéo).

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation de départ de la personne accompagnée, et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Tout au long de la formation, le coach assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens par visio ou par téléphone.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé, et un entretien de bilan est réalisé avec chaque participant.

Suite au bilan, l'accompagnement comprend un entretien de suivi à 1 mois et un entretien de suivi à 2 mois, pour assurer l'ancrage des apprentissages dans le temps.

## **Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation**

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## **Points Forts**

Une méthode concrète et pragmatique, fondée sur les sensations physiques ressenties.

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📚 Mise en action    🗂️ Questionnaire / test

### État des lieux

- Bienvenue : présentation du programme et de ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡
- Faire un état des lieux : auto-diagnostiquer son niveau de stress 🗂️

### ÉTAPE 1 : apprendre la méthode

- Comprendre les mécanismes du stress : son utilité et ses effets sur la santé dans la durée 💡
- Prendre conscience de ses émotions stressantes : identifier des situations générant des émotions stressantes 💡📚
- Les origines de la méthode TIPI : présentation par son créateur 💡
- Agir autrement avec ses émotions : ce qui se passe lorsqu'on ressent du stress et ce qui peut se passer différemment 💡📚
- Quiz : agir autrement avec ses émotions : quelques questions pour ancrer les enseignements 📚
- Apprendre la méthode TIPI : une présentation animée de la régulation émotionnelle. 💡📚
- Quiz : la méthode TIPI : quelques questions pour ancrer les apprentissages 🗂️

## ÉTAPE 2 : expérimenter la méthode

- Expérimenter dans la vraie vie : pratiquer la méthode dans sa vie quotidienne 📖
- Faire le point sur sa pratique : un guide de dépannage sur-mesure pour lever les freins et les obstacles rencontrés💡📖
- Les effets de la méthode sur le cerveau : comprendre ce qui se passe lors d'une régulation émotionnelle💡

## ÉTAPE 3 : approfondir

- S'inspirer d'histoires vraies : comprendre les 4 grandes familles de comportements face au stress💡
- Approfondir sa pratique : multiplier les occasions de faire baisser le stress💡📖

## Célébration

- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer ses apprentissages 📚