

MIEUX VIVRE SON HYPERSENSIBILITÉ DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

CRÉEZ VOTRE BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE POUR FAIRE DE VOTRE HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE AU QUOTIDIEN

PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

COMPRENDRE L'HYPERSENSIBILITÉ ET SES MANIFESTATIONS

- > Notion d'hypermensibilité
- > Signes de l'hypermensibilité
- > Les manifestations de l'hypermensibilité

Auto-évaluation

Atelier en groupe : comment se manifeste mon hypersensibilité

IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS À L'HYPERSENSIBILITÉ

- > Pour les collègues non hypersensibles : management inadapté, difficultés de communication et de compréhension
- > Pour l'hypermensible : perte de motivation, isolement, burn-out, dévalorisation ...

Atelier : apprendre à communiquer ses besoins et à les exprimer – mise en situation

GÉRER SON HYPERSENSIBILITÉ

- > Repérer les situations dans lesquelles votre sensibilité vous submerge
- > Prendre du recul et pratiquer le lâcher prise
- > Ne pas en faire une affaire personnelle
- > Se recentrer sur soi et le moment présent

Atelier en groupe : Identification des déclencheurs

Exercice de relaxation

REPRENDRE CONFIANCE, EN FAIRE EN ATOUT

- > Identifier les avantages de l'hypermensibilité, en faire une force
- > Développer son empathie
- > Développer un équilibre personnel pour apprendre à digérer les événements
- > Assumer son hypersensibilité

Atelier : identifier les avantages de l'hypermensibilité

Créer son kit de confiance

OBJECTIFS

- > Identifier les moments où l'hypermensibilité ressort
- > Développer une assurance face à son hypersensibilité
- > Assumer son hypersensibilité face à ses collègues
- > Reprendre confiance

LES + DE CETTE FORMATION

- > Partage d'expérience
- > Formation donnée par une consultante experte en pédagogie et dite "hypermensible"
- > Apport de clés concrètes d'application au monde du travail

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne vivant son hypersensibilité comme un inconvénient et chaque responsable ou manager ayant des profils hypersensibles dans son équipe.
Aucun prérequis n'est nécessaire.

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid

TARIFS

850 € HT - Réf : #10032

Validité 31 décembre 2026