

## SYLLABUS DE FORMATION

### **Le corps comme messenger**

#### **Se découvrir – Revenir à soi pour mieux comprendre**

---

#### **Objectif de la formation**

Cette formation propose un espace de réflexion et d'exploration permettant aux participants de développer une meilleure compréhension d'eux-mêmes.

À travers l'observation du corps, des émotions et de l'énergie, les participants sont amenés à :

- reconnaître leurs réactions,
- prendre du recul,
- mieux comprendre leurs déclencheurs émotionnels,
- et donner davantage de sens à ce qu'ils vivent en milieu de travail.

La formation permet également de développer une meilleure conscience des réactions automatiques, des tensions internes et des mécanismes relationnels qui influencent le quotidien professionnel.

---

#### **Durée**

6 heures  
(incluant deux pauses de 10 minutes)

---

#### **Clientèle cible**

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant :

- mieux se comprendre
- développer leur conscience de soi
- mieux gérer leurs émotions
- reconnaître leurs réactions automatiques
- comprendre leurs déclencheurs émotionnels
- retrouver de l'énergie et du sens au travail
- améliorer leur présence dans leurs interactions professionnelles

---

## Contenu de la formation

La formation s'appuie sur le modèle TRIA, qui permet d'explorer trois dimensions de l'expérience humaine :

- 👉 Émotions → comprendre ce que je ressens
- 👉 Énergie → observer mon état intérieur
- 👉 Sens → donner une direction à ce que je vis

Le corps est au centre de cette approche, agissant comme point d'ancrage et comme outil d'observation.

---

## Thèmes abordés

- Comprendre le rôle des émotions en milieu de travail
  - Observer les impacts des émotions sur le corps et l'énergie
  - Différencier logique et émotion dans la prise de décision
  - Reconnaître les signes de fatigue émotionnelle
  - Identifier certains déclencheurs émotionnels et réactions automatiques
  - Mieux comprendre les points de tension relationnels
  - Explorer la notion de sens et son impact sur la motivation
  - Identifier ses sources et pertes d'énergie
  - Apprendre à écouter les signaux du corps
  - Découvrir des outils concrets de recentrage et de régulation
- 

## Approche pédagogique

La formation privilégie une approche interactive et expérientielle :

- exposés interactifs
- exercices pratiques
- réflexions individuelles
- partages en groupe
- mises en situation
- techniques de respiration (cohérence cardiaque)

L'approche mise sur la prise de conscience, l'observation de soi et l'intégration concrète dans le quotidien professionnel.

---

## **Résultats pour les participants**

Les participants seront amenés à :

- mieux comprendre leurs réactions
  - reconnaître leurs émotions et leurs impacts
  - développer une présence à soi
  - prendre du recul face aux situations vécues
  - mieux reconnaître leurs déclencheurs émotionnels
  - développer des réactions plus conscientes et ajustées
  - retrouver un meilleur équilibre au travail
- 

## **Bénéfices pour l'organisation**

- amélioration du climat de travail
  - diminution des tensions
  - meilleure gestion des émotions
  - augmentation de l'engagement
  - développement des compétences humaines
  - amélioration des relations interpersonnelles
  - prévention des tensions et de l'épuisement
- 

## **Format**

Formation offerte en ligne (Zoom), en groupe, dans un format interactif favorisant les échanges, incluant un cahier du participant et des exercices pratiques.

---

## **Message clé**

Prendre le temps de se comprendre permet de mieux s'ajuster, de retrouver de l'énergie et de donner plus de sens à ce que l'on vit au travail.

Parce qu'avant que le corps crie...  
il envoie toujours des signaux.