



# Objectifs du Séminaire: Manager avec confiance

G30S

Ce séminaire vous offre une occasion unique de prendre conscience de votre état émotionnel à chaque instant. Grâce à l'approche polyvagale, vous apprendrez à identifier l'émotion qui vous dirige, à ajuster votre réponse en conséquence, et à reprendre le contrôle de vos réactions pour mieux naviguer à travers les défis quotidiens.

## Contenu du Séminaire

- Définition de la théorie polyvagale
- Explorer notre cerveau
- Le stress
- Notre neuroception
- Développer des ressources pour apprivoiser le stress
- Rôle des croyances, normes et règles
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé

## Travail Pratique

**Gestion des émotions:** Élaborer une méthode pour passer d'un état de réaction à un état de transformation choisi, en réponse à vos stress et émotions.

## Discussions et Échanges

- Exposés interactifs et exercices pratiques
- Mise en œuvre d'outils concrets pour l'application des concepts
- Élaboration et suivi de votre plan d'action personnel

## Outils d'Apprentissage

- Le formateur vous guide avec des outils technologiques modernes pour mieux intégrer les concepts.
- Des vidéos interactives et un questionnaire sont fournis pour vous accompagner dans votre démarche de développement professionnel, en relevant vos défis organisationnels.
- Pendant la formation, ce questionnaire vous aidera à définir un plan d'action concret pour mettre en pratique vos apprentissages.
- Enfin, une évaluation post-formation vous permettra de mesurer vos progrès et d'obtenir des retours précieux sur votre participation.

## Résultats Attendus

- Maîtrise de la théorie polyvagale
- Gestion du stress
- Reconfiguration de scénarios
- Prise de décision améliorée
- Corégulation

## Reconnaissance des Compétences Acquis

- **Attestation:** Délivrée à l'issue de chaque atelier ou séminaire.
- **Certification:** Obtenue après un programme de 80 heures de formation.

## Réseautage Inc.: Un Partenaire Reconnu

- Nos programmes sont éligibles aux subventions d'Emploi Québec pour les séminaires, formations sur mesure, tests de fonctionnement et services de coaching.
- Certificat d'agrément d'Emploi Québec: **0060705**
- Organisme formateur agréé par la **Commission des partenaires du marché du travail**, conformément à la Loi favorisant le développement des compétences.

