

## Programme de Formation

Amélioration de vos performances pro :  
de l'émotion à l'action

### ► Objectifs pédagogiques

#### A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Développer une meilleure gestion du temps et renforcer son efficacité
- Appliquer la méthode DISC pour améliorer sa communication et ses interactions professionnelles
- Comprendre les mécanismes cérébraux et émotionnels à l'origine de l'anxiété
- Identifier les comportements et les schémas relationnels toxiques
- Maîtriser des techniques concrètes de régulation émotionnelle
- Favoriser l'autonomie émotionnelle et la résilience face aux situations difficiles

**Public :** Cette formation s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent améliorer leurs performances dans le monde professionnel.

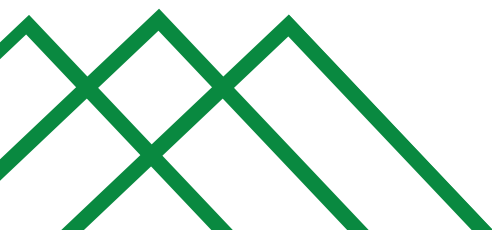
**Taille du groupe :** 10 personnes maximum

**Prérequis :** aucun

### ► Modalités de déroulement

Ateliers individuels et collectifs à distance	66 heures	Accès libre à la plateforme <a href="https://academiedesemotions.schoolmaker.co/">https://academiedesemotions.schoolmaker.co/</a>	2870 € net / personne
---	-----------	---	-----------------------

\*Prise en charge possible Opcv



## ► Modalités et moyens

### Modalité d'inscription

1. Demande à envoyer sur [www.arkadia-formation.fr](http://www.arkadia-formation.fr), par mail ou téléphone.
2. Validation de l'inscription après validation des prérequis et du profil de l'apprenant par téléphone par la formatrice
3. Signature du devis et de la convention de formation.

### Méthodes pédagogiques

Alternance entre méthode transmissives (pour la théorie), expérientielles (pour partager l'expérience de chacun) et découverte active (pour s'appropriier les concepts).

### Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation de départ
- Exercices filmés
- Evaluation de la satisfaction à chaud, évaluation à froid sur la transfert des acquis (questionnaire en ligne)

### Matériel nécessaire

- Un ordinateur
- Une connexion internet
- Un bloc-note

### Personnes chargées du suivi pédagogique et technique

Le formateur

La conseillère pédagogique

### Moyen de suivi administratif

- Convention de formation
- Programme détaillé
- Emargement électronique
- Certificat de réalisation

## ► Modalités et moyens

### Moyens utilisés pour la formation

- Modules en ligne sur la plateforme Académie des Emotions
- Ateliers en distanciel sur Zoom
- 8 ateliers individuels
- 8 ateliers collectifs

### Nature des travaux demandés aux stagiaires

- Visionnage des vidéos de la plateforme : fortement recommandé mais adaptable en fonction du rythme de chacun.
- Mises en situation et auto-observation : exercices vidéos à appliquer dans leur quotidien avec retour en session.
- Fiches d'application : outils pratiques pour ancrer les apprentissages

### Modalités de suivi et d'assistance

Session en présentiel

Mail : virginie@arkadia-formation.fr

Téléphone : 03 72 39 62 42

### Conditions de réponse

Réponse en 48h maximum (hors week-end et jours fériés)



## ► Formateur

Antoine AUDIBERT, ingénieur diplômé de l'E.S.T.P. en 2018, excelle dans la gestion de projets internationaux pour des entreprises telles que Vinci, Auchan et AIA Management, avec des budgets dépassant souvent les 100 millions d'euros. En parallèle, il a fondé "Droledesensible", une communauté en ligne où plus de 24 000 membres trouvent un espace sûr pour s'exprimer.

Il a personnellement guidé plus de 1600 personnes, organisé plus de 200 événements et établi des partenariats solides avec des institutions renommées telles que le Parlement Européen, Caritas et Technology. Sa renommée en gestion émotionnelle et en communication non violente en fait un leader respecté et un expert en prise de parole.

## Programme détaillé

### Stratégies de Régulation Émotionnelle Pour Passer à l'Action

- **Ateliers individuels (8h – synchrones)**

- **Format** : 8 ateliers d'une heure chacune
- **Modalité** : Distanciel via visio
- **Contenu** : Mises en situation pratiques pour analyser et modifier les comportements, exercices de gestion du temps, utilisation approfondie de la méthode DISC pour mieux se comprendre et optimiser ses interactions.

- **Ateliers collectifs (8h – synchrones)**

- **Format** : 8 ateliers d'une heure chacune en groupe
- **Modalité** : Distanciel (visio)
- **Contenu** : Approche similaire aux sessions individuelles, enrichie par les échanges entre participants, toujours avec le support de la méthode DISC.

- **Modules en ligne (accès illimité – asynchrone)**

- Accès à la plateforme : [Académie des Émotions](#)
- 50h de modules vidéo couvrant notamment :
  - La régulation émotionnelle et la gestion de l'anxiété
  - La reconnaissance et la transformation des relations toxiques
  - La communication non violente pour renforcer ses relations interpersonnelles
  - Des outils concrets pour développer autonomie et sérénité au quotidien