

RÉDUIRE DURABLEMENT SON STRESS AVEC LA MÉTHODE TIPI



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



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL



5 HEURES DONT 3
HEURES
D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

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

- Une méthode leur permettant de mieux gérer leurs émotions perturbatrices
- 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 à ceux qui présentent des risques de burn out.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.

Dernière mise à jour le 18/11/2020



Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.
En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1060 euros HT, TVA à 20% 212 euros, soit 1272 euros TTC.

Durée : 5 heures selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 2 heures d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : S'organiser et se positionner

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Mode d'emploi : s'organiser pour la formation
- Ton point de départ : questionnaire de positionnement

ÉTAPE 1 : Apprendre

- Ce fait le stress dans ma vie : comprendre les impacts du stress
- Qu'est-ce qui me stresse ? : prendre conscience de ses émotions stressantes
- Mais d'où vient cette méthode ? : présenter les origines de la méthode TIPI
- J'agis autrement avec mes émotions : commencer à faire autrement avec ses émotions
- Quizz : agir autrement avec ses émotions : valider sa compréhension
- J'apprends la méthode TIPI : apprendre la méthode
- Quizz : la méthode TIPI : valider sa compréhension

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.

Dernière mise à jour le 18/11/2020



ÉTAPE 2 : Expérimenter

- Je me lance avec TIPI : commencer à pratiquer
- Faisons le point sur ma pratique : debriefer les premières expérimentations en autonomie
- Ce qui se passe dans mon cerveau : comprendre ce qui se passe dans le cerveau lorsque l'on stresse

ÉTAPE 3 : Approfondir

- Des situations du quotidien à réguler : découvrir des exemples de situations moins évidentes a priori
- J'approfondis ma pratique : élargir son périmètre d'utilisation de la méthode

ÉTAPE 4 : Consolider

- Bravo ! : questionnaire d'évaluation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 -
contact@bloomr-impulse.com - N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration
d'activité 11756100275 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.