Orientation et accompagnements

Développer mes ressources émotionnelles au travail



Explorer une situation émotionnelle récurrente et essayer deux ajustements.

Parcours sur rendez-vous · 490 € TTC

Objectifs

- Explorer une situation émotionnelle récurrente et essayer deux ajustements.

Déroulement

01 Définir la situation cible.

02 Discuter les résultats du questionnaire avec le psychologue.

03 Choisir deux axes et examiner les essais lors du suivi.

Ce que vous emportez

Cadrage de 30 min · questionnaire EQ-i · restitution de 90 min · plan de développement sur deux axes · suivi de 45 min.

Développer mes ressources émotionnelles au travail

Pour qui ?

Adultes souhaitant travailler leurs réactions dans un contexte professionnel.

Prérequis

Vérification de la demande, du contexte et du consentement au premier échange.

Durée, format et effectif

Cadrage de 30 min + restitution de 1 h 30 + suivi de 45 min · questionnaire en autonomie. Sur rendez-vous en présentiel ou en visio, modalités convenues lors du cadrage. Individuel.

Lieu

Lieu et coordonnées précisés au premier échange selon la demande et les conditions d'accueil.

Accès et délai

Prise de contact puis cadrage et proposition écrite. Le délai dépend du calendrier convenu avec les participants.

Prix et financement

490 € TTC par personne. Financement personnel ou employeur sur devis.

Positionnement

Préciser la demande, les destinataires de la restitution et les limites de partage avant de commencer.

Méthodes et moyens

Entretiens ou échanges guidés, supports choisis au regard de la demande et restitution en fin de prestation.

Encadrement

Professionnel de la psychologie du travail ou intervenant compétent désigné au cadrage.

Reconnaissance

Restitution de prestation. Aucun titre ou diplôme délivré par ce dispositif.

Évaluation et suivi

Au rendez-vous de suivi, la personne décrit les essais, leurs effets perçus et les suites.

Accessibilité et contact

Signalez vos besoins au premier échange. Le référent étudie avec vous le lieu, le rythme, les supports et les adaptations possibles. contact@avenirtrajectoire.fr · 06 87 28 13 42.