

PROGRAMME DE L'ACTION DE FORMATION INDIVIDUALISEE « Restaurer rapidement une relation interpersonnelle sereine »

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de cette formation, le stagiaire doit être capable de :

- Apprendre à observer avec bienveillance ses émotions et sensations
- Se libérer d'une réaction émotionnelle négative
- Utiliser l'énergie contenue dans ses émotions positives
- Transmettre la technique CLEEN pour une utilisation en autonomie.

Délai d'accès : Limite d'inscription 15 jours avant la date de démarrage de la formation.

Public et Pré requis : tout public – aucun pré requis.

Durée et lieu : 3 heures de formation individualisée, soit 3 sessions de 1h00, dans les locaux d'Ausus Formation 116 rue Albert Poulain 08700 Nouzonville.

Contenu pédagogique :

- **1ère séance :** Préparer la séance CLEEN.
Créer une relation de confiance entre la praticienne et la coachée
Choisir la situation précise et/ou l'objectif à cleener
Donner le travail de préparation pour la 2ème séance
- **2ème séance :** Pratiquer le CLEEN sur la situation et/ou l'objectif
Cleener la coachée
Donner le travail d'observation de ses émotions et sensations d'ici la 3ème séance
- **3ème séance :** Retours d'expérience de la séance CLEEN
Recueillir et analyser les effets du CLEEN
Apprentissage du CLEEN sur soi en direct
Déterminer le travail personnel à réaliser.

Méthodes pédagogiques, techniques et d'encadrement :

- ▶ Recueil des attentes
- ▶ La méthode CLEEN : <https://cleen.coach/>
- ▶ Echanges. Feedbacks.
- ▶ Suivi individualisé en intersession
- ▶ Réalisation d'un plan d'action personnel.

Suivi et évaluation des résultats :

Contrôle continu- quizz. Document d'évaluation de satisfaction Attestation de présence et de formation individualisée

Modalités d'évaluation : à chaud (quizz-mise en situation) et à froid (questionnaire à l'attention du stagiaire et du commanditaire, éventuellement RDV avec le commanditaire).

Moyens techniques : Salle, ordinateur, vidéoprojecteur, paperboard.

Tarif : sur demande.

L'intervenante : Isabelle GILLE formatrice depuis 2010. Formée à l'Analyse Transactionnelle, la PNL et au Codéveloppement Professionnel selon Payette et Champagne. Son processus formation est certifié QUALIOPI depuis novembre 2020. Créatrice et animatrice du groupe Germe Ardennes depuis juin 2019. En octobre 2022, elle est certifiée praticienne CLEEN (Coaching de Libération des Empreintes Emotionnelles Négatives) par l'Institut de Coaching International (ICI).

Contact : Pour tous renseignements complémentaires : Isabelle Gille 06/07/65/42/21 – isabelle.gille@ausus.fr

Accessibilité : Si la formation se déroule dans les locaux du client, ce dernier devra attester de la conformité de ses locaux, idem si un autre lieu était prévu par le client.

Pour les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à me contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Doc. Mis à jour le 03/07/24

