

Jérôme Lefeuvre consulting



L I F E I S A R T !



TRANSFORMEZ VOS
ÉMOTIONS EN
COMPÉTENCES

Pourquoi ce programme est différent ?

Parce que **vous êtes au centre**. Le groupe accueillera un maximum de huit personnes.

Vous n'êtes pas un participant de plus dans un groupe.

Vous êtes **VIP** : *une Very Importante Personne*.

Ce programme est conçu pour **vous offrir un parcours sur-mesure**, à votre rythme, entre exploration personnelle, apprentissages ludiques et pratiques concrètes.

Ce que vous allez vivre



Une heure trente **d'immersion guidée** dans le circuit des émotions en animation interactive en ligne.



Trois vraies **journées en présentiel** pour expérimenter et pratiquer.



Un coaching privé d'une heure pour construire votre **plan d'action personnalisé** et prolonger vos apprentissages

Ce que comprendra votre expérience



- * Votre **manuel pratique de survie en territoire émotionnel** (guide de 40 pages avec exercices et contenus complet)
- * Un **assistant personnel 7/7 : Jérôme 2.0**
- * *Tous les supports en version numérique*

- * **Votre diagnostic de résistance** aux jeux émotionnels
- * Un **débriefing individuel d'une heure** après la session pour peaufiner votre plan d'action personnalisé
- * **L'accueil** sur le lieu de formation (pour les journées pratiques)



Tarif : 2 250 € HT (possibilité de règlement en 3 fois)

Déroulé du programme

Session #1 - Une heure et demie online

 Le circuit des émotions, mise à jour de vos connaissances

- * **Les émotions fonctionnelles**, comment ça marche, et pourquoi « *fonctionnelles* » ?
- * Quelle **différence** entre émotions, humeurs et sentiments ?
- * Si on ne peut pas gérer l'émotion, **qu'est ce qu'on gère alors ?**

 Session #2 - Trois jours en salle confort
Entrainement introspection et partages

- * **La résonance émotionnelle** : Comment utiliser les émotions comme outils de gestion de soi et de ses relations ?
- * **La résistance émotionnelle** : Les déclencheurs individuels de stress et comment les gérer.
- * La force des émotions : Développer son capital de **résilience**

 Session #3- Une heure online
Le plan d'action personnel

- * En tête à tête avec moi, faire un **point personnalisé** des acquis des travaux en groupe pour bâtir un plan d'action personnel et capitaliser sur les acquis
- * **Débriefing en privé de votre diagnostic de résistance** aux jeux émotionnels

Programme détaillé des trois jours en salle

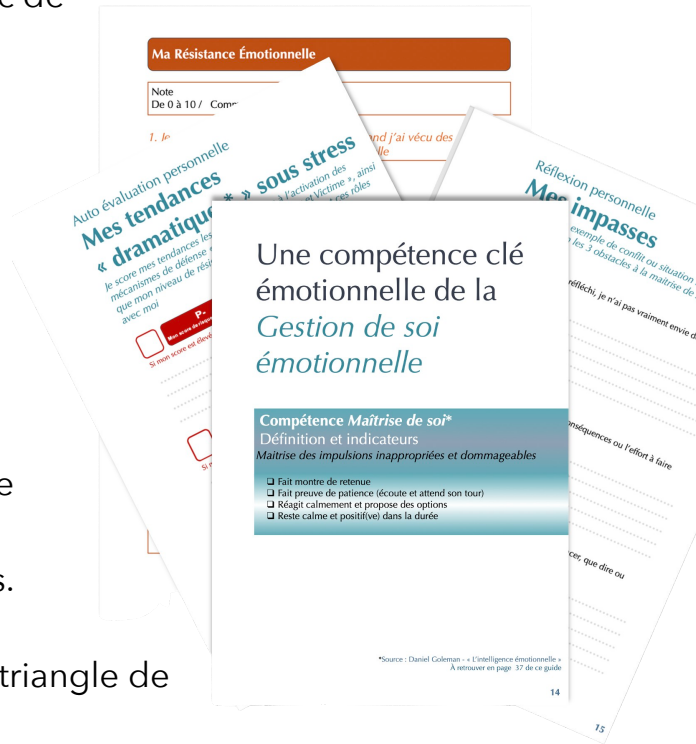
Jour 1 - La *résonance* émotionnelle

1. Fondamentaux sur les émotions (Daniel Goleman – Paul Ekman)
2. Les mots et découvertes à connaître pour travailler sur nos émotions concrètement
3. Le circuit de chaque émotion fonctionnelle (celles qui servent à quelque chose en somme !)
4. Les bonnes questions à se poser pour passer de l'intelligence à la compétence émotionnelle
5. Les 4 domaines de compétences émotionnelles
6. Résonance Vs Dissonance
7. Les outils simples de la connaissance de soi
8. La juste image de soi et la confiance en soi
9. Les sept visages de l'amour.



Jour 2 - La *résistance* émotionnelle

1. La capacité de résistance à la mauvaise fois et aux jeux psychologiques
2. Les impasses émotionnelles , où « Pfff pourquoi je réagis à chaque fois de cette manière !? »
3. Votre diagnostic de résistance aux attaques émotionnelles
4. Les compétences émotionnelles du *self-contrôle*
5. Différencier les émotions authentiques de leurs variantes dommageables.
6. Résistance Vs Défaillance: Le triangle de Karpman
7. Les outils simples de la gestion de soi
8. L'exploration de nos déclencheurs
9. Le bon équilibre entre résister et lâcher prise.



Jour 3 - Le capital de *résilience* émotionnelle

1. Lorsque les résistances lâchent.
2. le processus du deuil (Selon Elisabeth Kübler Ross)
3. Les outils de la résilience (selon Boris Cyrulnik)
4. Les outils pratique de la résilience et la construction de notre capital résilience.
5. L'art de se faire du bien et de *résonner*
6. Le projet personnel
7. Auto-évaluation
8. Construire un plan d'action personnel d'intelligence émotionnelle.
9. Le bagage émotionnel devient le véhicule de nos projets.



Se faire du bien
avec les accélérateurs
émotionnels

Ma Résilience émotionnelle

mentaire

der lorsque j'ai besoin de m

is ma vie.

Notions de résilience

C'est un processus.
Ce n'est pas une compétence
Il passe par la reco
du statut provisoire

Les 6 étapes

La résilience est un pro
une personne qui souff

1. *Le sait*
2. *Le dit*
3. *Demande du s*
4. *Croît en sa forc*
5. *Donne du sens*
6. *Redéfinit son p*



***La force de la r
s'exprime par un
optimisme réalis**

Gestion de soi

b) Générer de l'énergie positive

3^{ème} domaine de l'intelligence émotionnelle

Optimisme*
Résistance interne à l'abattement

- ☐ Formule des attentes positives
- ☐ Est optimiste face à l'avenir
- ☐ Ne se laisse pas abattre (se relève)
- ☐ Apprend de ses échecs

Initiative
Agir sur l'opportunité et l'occasion

- ☐ Recherche de l'information pour trouver des solutions
- ☐ Saisit les occasions qui se présentent
- ☐ Investit l'énergie supplémentaire si nécessaire
- ☐ Prend des mesures en prévision de l'avenir

Réalisation
Persévérance

- ☐ Améliore sa performance de soi-même
- ☐ Se fixe des objectifs stimulants
- ☐ Prévoit et gère les obstacles
- ☐ Prend des risques calculés jusqu'à atteindre l'objectif

* En rouge ocra la compétence clé du domaine de la
Gestion de soi sur la résonance avec soi-même

38

Les bénéfices de la formation

- Vous disposez d'une vraie **cartographie** simple du circuit de vos émotions
- Vous reprenez le **contrôle** de vos réactions émotionnelles dès la fin du premier jour, celles qui peuvent être contrôlées
- Vous boostez votre **confiance** en vous-même au quotidien, et aussi dans les situations plus difficiles
- Vous savez désormais mettre des **mots** sur des phénomènes et des compétences qui jusque-là semblaient confus.
- Vous emportez avec vous votre « **Guide** de survie en territoire émotionnel.
- Vous évaluez de manière fine votre **capacité** de résistance aux pressions émotionnelles
- Vous créez votre **plan** d'action personnalisé pour gagner en résistance au stress en utilisant vos émotions comme des alliées
- Vous avez passé un vrai moment avec vous-même pour reconnecter avec votre projet et repartir en pleine **conscience**

Module Printemps 2026

Session 1 en ligne

Le circuit des émotions

30 mars 2026

09:30 - 11:00

Session 2 à Paris

3 jours sur la résonance, la résistance et la résilience.

1er 2 et 3 avril 2026

09:00 - 17:30

Session 3 privée en ligne

Débrief perso et pland'action

Rendez-vous

à prendre



Module Automne 2026

Session 1 en ligne

Le circuit des émotions

5 octobre 2026

09:30 - 11:00

Session 2 à Perpignan

3 jours sur la résonance, la résistance et la résilience.

7, 8 et 9 octobre 2026

09:00 - 17:30

Session 3 privée en ligne

Débrief perso et plan d'action

Rendez-vous

à prendre



VOTRE FORMATEUR

Jérôme,
J'ai été à la rencontre
de ceux qui mènent
les recherches sur les
sujets que j'aborde
avec vous.

C'est ma différence
dans le métier de
l'accompagnement.

Je suis Master trainer
PCM et KPM (Karpman
Process Model).

Je me suis accrédité à l'ICE® Inventaire des Compétences
Emotionnelles en 2006.

Je suis auteur de plusieurs ouvrages sur la communication saine,
PCM et le Triangle Dramatique.

J'ai conçu six master classes de Process Communication, et créé
le module *PCM Skills* pour le recrutement. J'ai été Certifying
master trainer PCM pour le groupe Kahler Communication
jusqu'en 2020.

Je travaille en étroite collaboration avec le docteur Stephen
Karpman, membre fondateur de l'école d'analyse transactionnelle
après avoir fait de même pendant 10 ans avec le docteur Kahler
créateur du modèle Process Com®.

Avec mon complice et associé Pierre Agnès nous avons créé le
Modèle de Résonance Systémique des Organisations.



Pilotage et organisation

Virginie Bouffay suit l'ensemble de l'action :

Convention de formation

Feuille d'émargement

Évaluation des formations

Facturation

virginie@jeromelefeuvre.art

+33 6 78 79 47 46

