Jérôme Lefeuvre consulting

LIFE IS ART !

TRANSFORMEZ VOS ÉMOTIONS EN COMPÉTENCES

Pourquoi ce programme est différent ?

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

Public

Tout public.

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 complets)
- 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)
- **Votre diagnostic Écho** rempli avant le stage : rapport complet et synthèse en deux pages, débriefés en tête-à-tête

Méthodes pédagogiques :

Affichage des contenus pour une meilleure visibilité, photos autorisées
Jeux pédagogiques pour un apprentissage ludique et plaisant
Nombreuses mises en situations
Travaux pratiques en sous-groupes avec partages d'expériences
Extranet Digiforma disponible pour émarger, évaluer la formation, récupérer les documents pédagogiques

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 et de votre diagnostic Écho

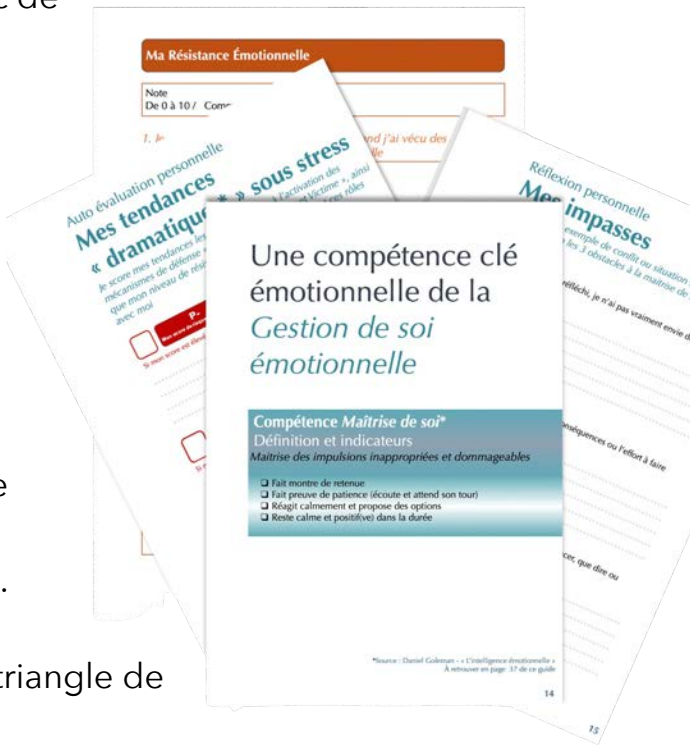
Programme détaillé des trois jours en salle

Jour 1 - La *résonance* émotionnelle

1. Fondamentaux sur les émotions (Daniel Goleman – Paul Ekman)
2. Les mots et découvertes à connaitre 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 foi et aux jeux psychologiques
2. Les impasses émotionnelles, ou « 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 pratiques 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.

Évaluation des acquis : Quiz en ligne durant la formation ou à l'issue des 3 journées de formation

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 « **Manuel** 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**

Les objectifs pédagogiques

- Savoir reconnaitre les émotions et nommer leurs principaux déclencheurs
- Savoir exprimer positivement ses émotions
- Concevoir un plan d'action personnalisé de résistance émotionnelle

Module Automne 2027

Session 1 en ligne
Le circuit des émotions

08 octobre 2027
09:30 - 11:00

Session 2 à Perpignan
3 jours sur la résonance, la résistance et la résilience.

13, 14, 15 oct 2027
09:00 - 17:30

Session 3 privée en ligne
Débrief perso et plan d'action

Rendez-vous
à prendre

Module Hiver 2027

Session 1 en ligne
Le circuit des émotions

12 mars 2027
09:30 - 11:00

Session 2 à Paris
3 jours sur la résonance, la résistance et la résilience.

17, 18, 19 mars 2027
09:00 - 17:30

Session 3 privée en ligne
Débrief perso et plan d'action

Rendez-vous
à prendre

Votre formateur

Jérôme LEFEUVRE,
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 Émotionnelles 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 Agnèse nous avons créé le Modèle de Résonance Systémique des Organisations.

Pilotage et organisation

Virginie Bouffay suit l'ensemble de l'action :

Accueil
Convention de formation
Feuille d'émargement
Évaluation des formations
Facturation
Suivi

virginie@jeromelefeuvre.art
+33 6 78 79 47 46

Virginie est votre référente handicap.
Pour toute demande spécifique et d'adaptation n'hésitez pas à la contacter.
Rappelons que l'accessibilité concerne toutes les formes de handicap, visibles ou invisibles. Nous nous engageons à adapter nos modalités pédagogiques et nos supports pour garantir un apprentissage fluide et agréable.

Conditions d'accès et d'accueil :

Nous accueillons de 6 à 12 personnes
Nous utilisons la plateforme ZOOM pour les séances individuelles ou collectives en distanciel
Inscription possible dès la publication du programme et de son agenda et ce jusqu'à 48 heures avant la formation, si places disponibles
Réponse sous 48 heures ouvrées pour valider l'inscription, une liste d'attente est systématiquement proposée