GESTION DES ÉMOTIONS

Hypersensibilité : comprendre son fonctionnement, se protéger et valoriser ses atouts

Une réflexion anodine qui occupe la soirée, un open space épuisant, une réunion où l'on perçoit toutes les tensions non dites : les personnes très sensibles vivent des journées de travail plus chargées. Beaucoup se le reprochent ou masquent leur fonctionnement, ce qui accentue la fatigue. Cette formation de 14 heures aide à comprendre ce fonctionnement et à l'organiser. Les participants identifient leurs sources de surcharge, mettent en place des protections concrètes, apprennent à prendre de la distance avec les émotions de leur entourage et repèrent les apports réels de leur sensibilité dans leur métier.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Personnes se reconnaissant une sensibilité élevée dans leur activité professionnelle ainsi que les collaborateurs fatigués par la charge émotionnelle et sensorielle de leur poste.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Décrire son fonctionnement sensoriel et émotionnel en situation de travail
- Repérer les environnements et les situations qui produisent la surcharge
- Mettre en place des protections concrètes sur son poste de travail
- Distinguer ses propres émotions de celles captées chez les autres
- Formuler une demande d'aménagement sans se justifier
- Identifier les apports de sa sensibilité dans son activité professionnelle

03 Programme détaillé

M1 Comprendre son fonctionnement

- Sensibilité élevée en contexte professionnel
- Manifestations sensorielles et émotionnelles au travail
- Distinction entre sensibilité élevée fatigue et difficulté passagère
- Repérage de ses seuils personnels de saturation
- Effets de l'environnement de travail sur le niveau de charge
- Atelier : Chaque participant décrit une journée de travail sous l'angle de ses perceptions.

M2 Se protéger de la surcharge

- Aménagements concrets
- Repérage des sources de surcharge sensorielle et relationnelle
- Aménagements possibles du poste et du rythme de travail
- Organisation de temps de récupération entre les sollicitations
- Formulation d'une demande d'aménagement à son responsable
- Cas pratique : Un poste en open space est réaménagé point par point avec le groupe.

M3 Prendre de la distance avec les émotions des autres

- Percevoir sans absorber
- Distinction entre ses émotions et celles captées chez autrui
- Techniques de mise à distance pendant un échange chargé
- Traitement des remarques et des critiques qui restent en tête
- Limites à poser face aux demandes répétées de soutien
- Mise en situation : Un échange avec un collègue en détresse est rejoué avec mise à distance.

M4 S'appuyer sur sa sensibilité

- Ce qu'elle apporte au travail
- Repérage des situations où cette sensibilité constitue un atout
- Valorisation de sa capacité d'observation et d'anticipation
- Présentation de son fonctionnement à son équipe sans justification
- Choix de trois ajustements à engager au retour
- À retenir : Une sensibilité élevée devient utilisable quand la récupération est organisée.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 590 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr