

RESET.ME – Apprendre la méthode Reset pour soi

Reset • RESET • Distanciel ou présentiel

Formation pour apprendre à réguler ses émotions et retrouver sérénité, stabilité intérieure et qualité relationnelle grâce à la méthode RESET.

DURÉE**14 heures****TARIF****247 € net****PARTICIPANTS****12****MODALITÉ****Distanciel ou présentiel**

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Identifier ses perturbations émotionnelles
- Apprendre la méthode RESET
- Réguler ses émotions de manière autonome
- Améliorer son bien-être émotionnel

Programme de la formation

Module 1 — Comprendre ses émotions

- Différencier émotion et perturbation émotionnelle
- Comprendre leur fonctionnement
- Identifier leur impact sur votre vie

Module 2 — Réguler ses émotions avec RESET

- Comprendre la méthode RESET
- Appliquer la technique sur soi
- Identifier les blocages
- Mettre en place une régulation durable

Module 3 — Analyser et intégrer ses pratiques

- Observer ses évolutions
- Identifier ses freins
- Renforcer ses acquis
- Développer de nouveaux réflexes

Module 4 — Autonomie et transformation

- Devenir autonome dans la régulation émotionnelle
- Appliquer au quotidien
- Améliorer ses relations
- Gagner en sérénité et authenticité

Public visé

- Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions au quotidien
- Personnes se sentant parfois envahies par leurs émotions
- Personnes en quête de sérénité et de stabilité intérieure

Prérequis

- Aucun prérequis : cette formation est ouverte à tous

Méthode pédagogique

- Apports théoriques
- Mises en situation
- Analyses de situations
- Travail sur ses propres expériences

Modalités pratiques et délais d'accès

- Inscription via le formulaire de contact ou lors d'un rendez-vous téléphonique
- Délai d'accès : 14 jours entre l'inscription et le début de la formation (sous réserve de places disponibles)
- Distanciel : ordinateur, connexion internet et un espace calme suffisent
- Présentiel : lieux et dates précisés lors de l'inscription
- Accessibilité : formation ouverte aux personnes en situation de handicap — contactez notre référent handicap pour étudier les adaptations possibles

Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement en début et en fin de formation
- Évaluation continue : mises en situation, études de cas et exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation
- Attestation de formation remise à l'issue de la formation

Accessibilité handicap

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap (Maryse Ménec) en amont de l'inscription afin d'étudier ensemble les adaptations possibles.

Atypikali, nom commercial de Maryse Ménec EI — SIRET 805 111 523 00033 — 16 route du Moulin, 29550 Plonévez-Porzay — 06 40 60 64 72 — contact@atypikali.com

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53291041429 auprès du préfet de la région Bretagne. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.