

# MIEUX VIVRE SON HYPERSENSIBILITÉ DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

CRÉEZ VOTRE BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE POUR FAIRE DE VOTRE HYPERSENSIBILITÉ UNE FORCE AU QUOTIDIEN

## PROGRAMME DE LA FORMATION

Ce programme est mis à jour en temps réel pour prendre en compte les dernières nouveautés

### COMPRENDRE L'HYPERSENSIBILITÉ ET SES MANIFESTATIONS

- > Notion d'hypersensibilité
- > Signes de l'hypersensibilité
- > Les manifestations de l'hypersensibilité

Auto-évaluation

Atelier en groupe : comment se manifeste mon hypersensibilité

### IDENTIFIER LES RISQUES LIÉS À L'HYPERSENSIBILITÉ

- > Pour les collègues non hypersensibles : management inadapté, difficultés de communication et de compréhension
- > Pour l'hypersensible : perte de motivation, isolement, burn-out, dévalorisation ...

Atelier : apprendre à communiquer ses besoins et à les exprimer – mise en situation

### GÉRER SON HYPERSENSIBILITÉ

- > Repérer les situations dans lesquelles votre sensibilité vous submerge
- > Prendre du recul et pratiquer le lâcher prise
- > Ne pas en faire une affaire personnelle
- > Se recentrer sur soi et le moment présent

Atelier en groupe : Identification des déclencheurs

Exercice de relaxation

### REPRENDRE CONFIANCE, EN FAIRE EN ATOUT

- > Identifier les avantages de l'hypersensibilité, en faire une force
- > Développer son empathie
- > Développer un équilibre personnel pour apprendre à digérer les événements
- > Assumer son hypersensibilité

Atelier : identifier les avantages de l'hypersensibilité

Créer son kit de confiance

## OBJECTIFS

- > Identifier les moments où l'hypersensibilité ressort
- > Développer une assurance face à son hypersensibilité
- > Assumer son hypersensibilité face à ses collègues
- > Reprendre confiance

## LES + DE CETTE FORMATION

- > Partage d'expérience
- > Formation donnée par une consultante experte en pédagogie et dite "hypersensible"
- > Apport de clés concrètes d'application au monde du travail

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne vivant son hypersensibilité comme un inconvéient et chaque responsable ou manager ayant des profils hypersensibles dans son équipe.  
Aucun prérequis n'est nécessaire.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes  
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)  
Mise à disposition d'un support pédagogique à l'issue de la formation  
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

## SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation  
Évaluation à chaud et à froid

## TARIFS

700 € HT - Réf : #10032

Validité 31 décembre 2025



## Participant(e)

Mme M. Nom.....  
Prénom.....  
Fonction.....  
E-mail.....  
(obligatoire pour accéder à vos documents personnalisés, avant et après votre formation)  
Tél (ligne directe).....  
Tél mobile (pour infos de dernière minute).....  
Merci de nous indiquer si nous devons prévoir des mesures à mettre en oeuvre pour les personnes nécessitant des aménagements particuliers :

## Formation choisie

Titre.....  
Référence.....  
Dates.....  
Lieu.....

## Tarif

Indiquez le tarif HT de la formation choisie.....

## Entreprise / Établissement

Raison sociale.....  
Adresse.....  
Code postal..... Ville.....  
Téléphone..... Fax.....  
N° d'identification (TVA intracommunautaire).....  
Code APE / NAF..... N° Siret.....

## Responsable de l'inscription

Mme M. Nom..... Prénom.....  
Service/Fonction.....  
Tél (ligne directe)..... E-mail.....

## Facturation/Réglement

### FACTURE À ADRESSER À L'ENTREPRISE / L'ÉTABLISSEMENT :

À l'attention de Mme M.  
Nom.....  
Prénom.....  
Service/Fonction.....  
E-mail.....  
Libellé de la facture.....  
.....

Si la facture est à adresser à l'entreprise mais à une autre adresse ou un autre service, merci de préciser.....

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur la facture ?

OUI NON

Si OUI, numéro.....

*LUXFORMAPRO se réserve le droit de facturer une pénalité forfaitaire si le client n'a pas transmis son bon de commande avant le début de la formation*

Objectifs, motivations:

Fait à :

Le :

Signature et cachet de l'Entreprise / l'Établissement, précédés de la mention "bon pour accord" :

Avez-vous des besoins de compensation liés à un handicap ?

La signature de ce bulletin d'inscription vaut acceptation des conditions générales de vente précisées sur [www.luxformapro.com/cgv/](http://www.luxformapro.com/cgv/)