



Gérer ses émotions

Gagner en efficacité professionnelle

Gérer ses émotions est un excellent moyen pour atténuer les tensions et les conflits. Cela va permettre à la relation d'être qualitative et sereine.

Cette formation permet de renforcer votre équilibre émotionnel et de maîtriser des situations délicates et désagréables.

Elle vous permet également d'acquérir des outils favorisant la bonne gestion de l'accompagnement individuel et de groupe.

De plus, elle favorise la croissance de votre confiance et estime de vous, devenant ainsi un excellent levier de développement personnel.

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Comprendre le fonctionnement des émotions

Les principales émotions

Les autres émotions

Mécanismes émotionnels principaux : des déclencheurs aux comportements

L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations

Autodiagnostic et exercices : test quotient émotionnel, étude de scène et repérage des émotions

Mieux se connaître par rapport aux émotions

Développer sa conscience émotionnelle

Sentir et percevoir ses émotions

Identifier les dysfonctionnements émotionnels

Exercices : visualisation guidée, exercices sur la perception des émotions primaires

Objectifs :

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Apprendre à gérer ses émotions
- Trouver une stratégie personnelle et adaptable rapidement

Prérequis :

- Aucun

Profils des participants :

- Toute personne souhaitant prendre en compte ses propres émotions dans le rapport aux autres

Tarif :

- 880 € / Inter
- Sur devis / Intra

PROGRAMME DE FORMATION

2 jours – 14 heures

Jour 2

Utiliser ses émotions et en tirer parti

Gérer ses émotions

Exprimer et partager son ressenti émotionnel

Gérer ses émotions dans un climat tendu

Couper du travail avant un retour au domicile

Cas pratique : Exercices pratiques et travail introspectif

Trouver sa propre stratégie

Essais de différentes techniques de gestion des émotions, afin de trouver sa propre stratégie, adaptable en fonction de son type de poste, d'emploi.

Auto diagnostic : débriefing final, réponses aux questions

Organisation :

- Formation en présentielle
- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, de mise en situation
- Échange et interactions à partir de l'expérience de chacun
- Formation dispensée dans une salle adaptée, aux normes accessibilités pour personnes handicapées, climatisation, équipée de toilettes.
- Un support de formation est fourni et complétée par des notes sur paperboard.

Validation :

- Les différents exercices et mises en situation ont pour objet de vérifier que les stagiaires ont bien assimilés l'enseignement.
- Un questionnaire de satisfaction afin d'apprécier la qualité de la formation sera proposé en fin de formation
- Un certificat de fin de formation sera remis en fin de formation