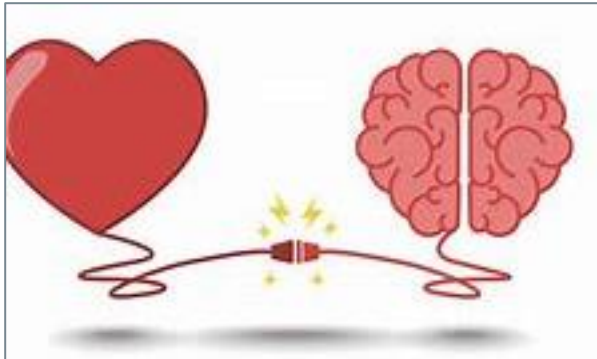


Décoder et utiliser ses émotions pour être plus efficace



Les points forts de la formation



Une approche individualisée pour comprendre son fonctionnement spécifique. Des techniques efficaces pour gérer les tensions, à la fois mentales et corporelles. De nombreux exemples et mises en situation pour repartir avec des techniques à mettre en place de suite.

Les intervenants



Experts en communication interpersonnelle et coachs professionnels certifiés. Ils interviennent sur les domaines de l'agilité relationnelle, gestion du stress et QVT, du management et du travail collaboratif

Les méthodes pédagogiques



- Résolument actif, le stage s'articule autour d'activités ludo-pédagogiques, réflexion en sous groupe et mises en situation
- Il invite chaque participant à une véritable implication et mobilisation individuelle, à partir d'objectifs de progrès définis par chacun
- Chaque participant repart avec un plan d'action personnalisé.



Prérequis: Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement pour amorcer de nouvelles façons de faire et trouver des axes d'amélioration

Modalités d'évaluation et de validation:



Évaluation pratique et théorique (quizz, mises en situation, questions/réponses) & attestation de fin de formation



Durée: 2 jours en présentiel (14h)

Effectif: 6 personnes maxi par session



À qui s'adresse le stage:

Toute personne qui souhaite développer son intelligence émotionnelle pour gagner en efficacité et bien-être dans son travail.



Tarif:

Inter Entreprises 900€ HT - inclue la prestation pauses café & salle

Intra Entreprise 2800€ HT - 10 personnes maxi

Modalités d'accès:

Les salles utilisées permettent l'accès aux personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer son ouverture émotionnelle
- Développer sa confiance en soi
- Gagner en sérénité et bien-être dans son quotidien

COMPÉTENCES VISÉES

- Tenir compte des émotions dans les relations professionnelles
- Utiliser ses compétences émotionnelles dans sa relation aux autres
- Appliquer un programme personnalisé pour gérer ses émotions

PROGRAMME

Comprendre le fonctionnement des émotions

- Définir les différentes émotions
- Repérer les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.
- Identifier l'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

Identifier mon comportement émotionnel

- Comprendre les compétences de l'intelligence émotionnelle
- Mesurer son quotient émotionnel avec un autodiagnostic
- Sentir, explorer ses émotions
- Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris et les émotions « racket »

Développer et m'appuyer sur mes compétences émotionnelles

- Accueillir ses émotions et les transformer en actions
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel.
- Écouter les émotions des autres avec empathie
- Gérer ses émotions dans les relations tendues
- Apprendre à se détendre - Les techniques de l'AT et de la PNL pour se sentir bien