



LA GESTION DES EMOTIONS

Niveau 1

Objectifs :

Découvrir le rôle des émotions dans les relations interpersonnelles. Conscientiser et développer son ouverture émotionnelle. Construire et pratiquer son programme personnalisé pour gérer ses émotions.

PUBLIC	Toute personne désirant enrichir ses relations professionnelles et gagner en efficacité
PRE REQUIS	Avoir envie de s'investir personnellement et émotionnellement
ORGANISATION	Durée : 2 Jours (14h) Matériel : Un support de cours Nombre de Stagiaires maximum : 6 personnes
FORMATEUR	Formateur ayant les compétences en développement personnel et disposant d'une expérience d'au moins 5 ans en Formation
PEDAGOGIE	Pré-évaluation des besoins. Entretiens collectifs et/ou individuels. Mise en situation. Formation démonstrative et participative Apports théoriques et exercices pratiques permettent d'approfondir les connaissances de base. Réalisation lorsque le temps le permet des créations de projets personnels. Evaluation de stage à chaud. Evaluation des acquis (QCM ou mise en situation ou exercice test d'application). Attestation de stage. Evaluation de stage à froid.
MODULE SUIVANT	Autres formations d'efficacité professionnelle
HANDICAP	En cas de situation de handicap, contactez-nous pour connaître l'accessibilité à la formation en fonction de nos partenaires handicaps

PROGRAMME**1• Mieux se connaître par rapport aux émotions**

Mesurer son quotient émotionnel.
Repérer les risques et les effets d'une gestion inefficace des émotions.

2• Comprendre le fonctionnement des émotions

Découvrir les émotions essentielles.
Comprendre la logique des émotions :

- déclencheur ;
- émotion ;
- besoin.

Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris.

3• Tirer parti des émotions

Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive.
Écouter les émotions des autres avec empathie.
Apprendre à se détendre :

- intellectuellement ;
- émotionnellement ;
- physiquement.

4. Démystifiez les émotions pour un meilleur équilibre avec la raison.

Une autre forme d'intelligence pour s'affirmer

- Compétences cognitives et compétences techniques ne suffisent pas à appréhender l'ensemble des questions posées par les défis et les challenges du monde actuel de l'entreprise.
- Autant que la raison, l'intelligence émotionnelle joue un rôle important dans la réflexion, les relations et les décisions.
- Comprendre les émotions, savoir les nommer, partager son ressenti apporte un meilleur équilibre et concourt à une plus grande efficacité professionnelle.

