

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Se réconcilier avec ses émotions pour libérer sa spontanéité



DUREE

2 jours – 14 heures

OBJECTIFS

- Maîtriser les processus émotionnels et les transformer en atouts dans les différentes situations professionnelles

COMPETENCES VISEES

- Comprendre l'origine de ses émotions pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement

POUR QUI

- Toute personne souhaitant mesurer sa capacité à gérer ses émotions

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et formateur professionnel pour adulte, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une solide expérience en face-à-face pédagogique.

LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

PROGRAMME

I. ASSIMILER LE LANGAGE DES EMOTIONS

- Les 6 émotions de base
- Les principales composantes de l'émotion
- Les émotions : hier un handicap, demain un atout

II. HABITER SON CORPS

- Définir son schéma corporel
- S'ancrer par la respiration et la relaxation

III. APPRENDRE A SE CONNAITRE

- Auto-diagnostic de son fonctionnement émotionnel : je rumine, je m'enflamme, je me sens attaqué, etc.
- Comprendre ses émotions :
 - o en les reliant à ses besoins
 - o en identifiant ses valeurs

IV. CANALISER SES EMOTIONS POUR CONTROLER SON COMPORTEMENT

- La boucle « pensées – émotions – comportements – résultats » : identification des leviers permettant de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux
- Vocabulaire : comment modifier son expression pour générer et communiquer des émotions positives

V. DEVELOPPER DES RELATIONS INTERPERSONNELLES DE QUALITE

- Développer son écoute et son empathie
- Désamorcer ou gérer les conflits
- S'affirmer en exprimant ses émotions

VI. GERER SON STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress et les relations avec le système émotionnel
- Développer son énergie pour faire face aux situations stressantes
- Elaborer une boîte à outils pour faire face aux situations émotionnelles fortes

LES PLUS PEDAGOGIQUES

- Une grande partie de la formation est dédiée aux exercices mettant en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.
- Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes pour des relations saines et constructives.

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com