



Cette formation s'adresse à tous les salariés, quelle que soit leur position au sein de l'organisation.

Elle permet à chacun d'identifier ses émotions, d'en comprendre les causes et les conséquences, de renforcer la maîtrise de soi et la flexibilité, d'améliorer les relations avec les collègues, et d'accepter les changements. En développant ces compétences, vous pourrez créer un environnement de travail plus harmonieux et productif.

Pour qui : Pour tous les managers, qu'ils soient débutants ou expérimentés.
Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

Durée : 1 jour
*Formation intra. En présentiel ou à distance.
Déclinable en format individuel.*

Objectifs de la formation :

- Appliquer des techniques pour mieux gérer ses émotions et améliorer les relations interpersonnelles au sein de l'équipe.
- Identifier et adapter ses comportements en fonction des émotions ressenties pour une communication plus efficace.
- Intégrer la gestion des émotions dans ses interactions professionnelles pour une communication cohérente et constructive.

Programme :

Le Mécanisme Émotionnel

- Identifier et reconnaître les émotions de base.
- Signification et utilité de chaque Émotion
- Autodiagnostic : Calculer son Quotient Émotionnel : Repérer les réactions émotionnelles inappropriées à travers des tests et des exercices pratiques.

Les Pensées et les Émotions

- Techniques pour identifier et verbaliser ses émotions.
- Les besoins liés à l'émotion exprimée.
- Autodiagnostic : Exercices pour évaluer et améliorer la gestion de ses émotions.

Les Étapes de l'Acceptation d'un Changement

- Techniques pour utiliser consciemment et de manière appropriée ses émotions lors des périodes de changement.
- Exercices pour mieux comprendre et accepter ses réactions émotionnelles face au changement.

La Maîtrise de Soi

- Techniques pour gérer et maintenir un niveau d'énergie optimal.
- Méthodes pour utiliser la visualisation positive pour améliorer la maîtrise de soi.
- Techniques de respiration pour réguler les émotions et réduire le stress.

Modalité d'évaluation

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.

Moyens pédagogiques

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif. Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

Personne en situation de handicap

La prestation est ouverte à tout public.

Tarifs :

Sur devis, après adaptation sur mesure à vos besoins.

Une convention formalise les modalités.

Lieu :

A déterminer. Soit dans votre entreprise, dans nos locaux ou dans un lieu différent.

Individuel :

Déclinable pour une personne. Le formateur adapte son programme au besoin du collaborateur.

**Personnalisez cette formation
en fonction de vos besoins.**

Demande de devis