

LES BASES DE LA GESTION DES ÉMOTIONS

Programme de formation détaillée

Objectifs et capacités
acquises du module

OBJECTIFS :

- Comprendre le rôle des émotions dans les relations.
- Décrypter les messages de l'émotion.
- Accueillir l'émotion, les siennes, celles des autres.
- Savoir gérer ses émotions.

COMPÉTENCES ACQUISES :

- Développer la compétence de « l'intelligence émotionnelle » pour créer, pour soi et les autres un climat constructif et harmonieux d'échanges en milieu professionnel et dans son quotidien.

2 jours = 14h
Inter : 1780 € HT
Intra : 3740 € HT

Niveau prérequis

- Envisager de s'investir personnellement pour bénéficier pleinement des outils de l'intelligence émotionnelle.

Méthodes et moyens
pédagogiques

Exercice d'application
Autodiagnostic
Partage d'expériences
Mise en situation

Public visé

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien, collaborateur ou toutes personnes qui font de la relation à soi et à l'autre un atout pour le bien-être des personnes et le développement de l'entreprise et /ou de son projet de vie.

Validation

Les compétence visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

- Comprendre le fonctionnement des émotions
 - Connaître les principales émotions et les repérer.
 - Comprendre le processus des émotions : déclencheur, émotion, besoin.
- Mieux se connaître par rapport aux émotions
 - Se situer par rapport à la gestion de ses émotions.
 - Identifier les conséquences d'une mauvaise gestion des émotions
- Faire de ses émotions des alliées
 - Exprimer ses émotions par la communication bienveillante.
 - Développer son empathie pour entendre ses besoins et ceux des autres.
 - Apprendre à se détendre face à ses propres réactions et celles des autres.



LA GESTION DES ÉMOTIONS POUR DÉSAMORCER LES CONFLITS

Programme de formation détaillée

Objectifs et capacités
acquises du module

OBJECTIFS :

- Comprendre le rôle des émotions dans les relations.
- Décrypter les messages de l'émotion.
- Accueillir l'émotion, les siennes, celles des autres.
- Savoir gérer ses émotions.

COMPÉTENCES ACQUISES :

- Développer la compétence de « l'intelligence émotionnelle » pour créer, pour soi et les autres un climat constructif et harmonieux d'échanges en milieu professionnel et dans son quotidien.

Niveau prérequis

- Envisager de s'investir personnellement pour bénéficier pleinement des outils de l'intelligence émotionnelle.

Méthodes et moyens
pédagogiques

Exercice d'application

Autodiagnostic

Partage d'expériences

Mise en situation

Public visé

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien, collaborateur ou toutes personnes qui font de la relation à soi et à l'autre un atout pour le bien-être des personnes et le développement de l'entreprise et où de son projet de vie.

Validation

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

2 jours = 14h
Inter : 1780 € HT
Intra : 3740 € HT

- Aborder de manière différente les émotions
 - Comprendre le rôle du cerveau.
 - Connaître et savoir nommer les émotions.
 - Comprendre le rôle des émotions.
 - Faire le lien entre émotions, stress, conflit et confiance en soi.
- Développer son équilibre émotionnel
 - Développer sa conscience émotionnelle.
 - Vivre sereinement ses émotions.
 - Développer la confiance en soi.
- Créer un climat de confiance grâce aux émotions
 - Comprendre le lien entre émotion et confiance.
 - Réorienter sa manière de penser.
 - Comprendre l'intérêt d'accueillir ses émotions et celles des autres.
 - Oser nommer ses émotions.
- Repérer et accueillir les dysfonctionnements émotionnels
 - Identifier et comprendre les réactions incohérentes.
 - Comprendre les besoins derrière chaque réaction.
 - Faire des réactions le levier pour la motivation et l'efficacité.
- Anticiper, accompagner, résoudre les conflits
 - S'approprier une méthodologie de résolution de conflit.
 - Savoir se positionner dans les situations conflictuelles.
 - Développer des comportements préventifs au conflit

- Développer sa capacité à se maîtriser
 - Apprendre à se maîtriser.
 - Gérer sa colère.
 - Repérer les fondements de la maîtrise de soi.
 - S'approprier les outils de la gestion des émotions.
 - S'appuyer sur la pensée positive.

- Comprendre sa colère et l'exprimer positivement
 - Identifier et comprendre l'origine de la colère.
 - Faire face à son propre sentiment de colère.
 - Faire face à la colère de l'autre.

- L'impact des émotions en situation professionnelle
 - Identifier l'importance des émotions dans l'entreprise.
 - Repérer les interactions entre émotions, conflits et confiance.
 - Développer efficacement son équilibre émotionnel.
 - Résoudre des situations conflictuelles simples.