Savoir gérer ses émotions

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Gérer ses émotions pour gagner en efficacité

Public Visé

Toute personne souhaitant, en situation professionnelle, comprendre ses émotions pour mieux les gérer.

Pré Requis

Savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Appréhender l'importance, l'impact et le rôle des émotions dans les relations interprofessionnelles.
Analyser les principaux facteurs émotionnels.
Utiliser ses émotions pour développer une énergie positive et être plus efficace.

Méthodes pédagogiques

- Présenter les principes en les connectant avec le vécu et les besoins des participants.
- Apprentissage de l'écoute. corporelle et écoute intérieure (schémas de pensée).
- Expérimentation des stratégies résolutives et remise de procédures méthodiques pour poursuivre le travail.
- Les techniques proposées sont essentiellement tirées de la PNL
- Remise d'un support aide-mémoire.
- Evaluation qualitative en fin de formation.
- Délivrance d'un certificat de stage.
- Coaching - mail après formation.
- Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation.

Parcours pédagogique

- Les émotions
  - Nature des émotions au niveau psychologique et physiologique
  - Leurs rôles et finalités pour l'individu.
  - Ce qu'elles disent de nous et de notre environnement.
  - Comment elles fonctionnent : déclencheurs, mécanismes d'entretien et de propagation, principe résolutoire…
- Les émotions côté pile et côté face
  - Une ressource : gamme émotionnelle et richesse intérieure.
  - Quand une émotion devient néfaste : repérage des facteurs critiques.
  - Prendre la décision de gérer une émotion : pourquoi et dans quel sens.
- Les clefs de la gestion émotionnelle
  - Avoir prise sur ses émotions : les identifier, les reconnaître et les nommer.
  - Gestion à chaud d'une émotion perturbante : les clefs corporelles mentales.
  - Réorientation résolutive d'une émotion perturbante récurrente.
  - Développer une expression de soi appropriée : trouver la juste mesure et se servir de ses émotions pour aboutir.
  - Stopper une propagation émotionnelle néfaste ou s'en protéger.
  - Générer les états ressources (paix, sécurité, confiance, assurance…) qui apaisent, neutralisent ou transforment les émotions « négatives ».
- Elaboration d'un plan d'action personnel de progrès : remise de procédures méthodiques pour poursuivre le travail

Qualification Intervenant·e·s

Consultante formatrice en Communication, Développement Personnel et Dynamique Relationnelle Maître Praticien PNL

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **600.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS
Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com