







# LA GESTION DES ÉMOTIONS

-  **Durée** 2 jours
-  **Prérequis** Aucun
-  **Nombre de participants** 5 à 15
-  **Public** Tous collaborateurs
-  **Présentiel/Visioconférence**
-  **Tarif** à partir de 2300 € HT



## OBJECTIFS

Percevoir le rôle des émotions dans les relations

Développer l'intelligence émotionnelle

Comprendre l'importance des émotions positives

Harmoniser l'empreinte émotionnelle en situation professionnelle

## PROGRAMME

### Perception des émotions et développement de l'intelligence émotionnelle

- Définir et comprendre les émotions
- Pouvoir normaliser ses émotions
- Mesurer son quotient émotionnel
- Comprendre le rôle de l'intelligence émotionnelle
- Mettre en pratique l'intelligence émotionnelle dans ses relations

### Les émotions positives et le management émotionnel

- Distinguer les principales émotions positives
- Définir le rôle et l'impact des émotions constructives
- Transformer ses émotions négatives en émotions positives
- Maîtriser sa propre émotion afin de percevoir l'émotion de l'autre
- Savoir utiliser ses émotions dans sa communication

# INFORMATIONS PRATIQUES



## DÉLAI D'ACCÈS À LA FORMATION

Mise en place sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

## MOYENS PÉDAGOGIQUES & D'ÉVALUATION :

- CONVENTION DE FORMATION
- CONVOCATION TRANSMISE AUX STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE EN AMONT DE LA FORMATION SUR LES BESOINS ET ATTENTES DES STAGIAIRES
- QUESTIONNAIRE D'AUTO-ÉVALUATION EN DÉBUT ET FIN DE FORMATION
- TEMPS D'APPRENTISSAGE : APPORTS THÉORIQUES
- TEMPS D'EXPÉRIMENTATION : MISE EN SITUATION
- TEMPS D'ÉCHANGE ET D'ANALYSE SUR LE VÉCU DES PARTICIPANTS
- FEUILLES D'ÉMARGEMENT À SIGNER
- QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION
- CERTIFICAT DE RÉALISATION

## ACCESSIBILITÉ

L'ensemble de nos formations est accessible aux personnes en situation de handicap.

Toutes situations nécessitant de mobiliser des moyens de compensation nécessaires seront étudiées au cas par cas dans la mesure où les besoins spécifiques nous sont communiqués 2 mois avant la date de réalisation de la formation.

Toutefois, si ces adaptations génèrent des surcoûts, une prise en charge supplémentaire peut être examinée avec l'aide de Kenvad.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre référent handicap, M. KERLEROUX par téléphone au 02 98 24 93 39 ou par mail à l'adresse suivante : [coordination@kenvad.fr](mailto:coordination@kenvad.fr)

**Notre établissement peut proposer un accompagnement individualisé à chaque apprenant en situation de handicap**