

Faire de vos émotions, des alliées

Durée 2 jours

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

Présentiel

Formation INTER 1200 € ht

Formation INTRA à partir de 2300 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX

contact@kenvad.fr / 06 30 76 23 76



OBJECTIFS

Objectifs stratégiques

Analyser le fonctionnement émotionnel pour optimiser son travail et améliorer ses relations et repérer les émotions chez soi et autrui

Gérer et apprendre à utiliser ses émotions

Objectifs opérationnels

Identifier et reconnaître ses émotions et comprendre pour savoir les utiliser

Développer ses compétences émotionnelles

PROGRAMME

Identifier et prendre conscience de ses émotions

La définition : émotions principales/secondaires

Les émotions et leurs mécanismes, la logique émotionnelle

Les manifestations émotionnelles, leurs causes et leurs conséquences

Leur utilité ?

Comprendre et bien utiliser ses émotions

Leviers de gestion des émotions : diminuer l'intensité émotionnelle, prendre du recul, modifier ses tendances à l'action...

Comportements adaptés, inadaptés

Expression des émotions : quand ? Comment ? Enonciation du problème

Recevoir les émotions chez autrui

Identifier l'émotion chez autrui : langage non verbal, comprendre et réguler

Techniques de communication : empathie, communication constructive...