

Gestion des émotions - GEMO

Code produit : GEMO

Niveau : Initiation

Modalité : Presentiel

Durée (en heure) : 14.0

Tarif : 1400,00 € HT

Eligible DDA : non

Public : tous les collaborateurs souhaitant comprendre et gérer leurs compétences émotionnelles afin d'améliorer leurs relations au travail

Prérequis :

aucun

Objectif

- recenser les compétences émotionnelles
- acquérir des techniques pour gérer ses émotions
- utiliser l'influence positive des compétences émotionnelles au travail

Programme de la formation

1-Développer ses compétences émotionnelles

- Trois pôles du fonctionnement humain
 - Processus cognitifs
 - Etats internes ou émotions
 - Comportements externes ou réactions physiologiques

- Identifier les émotions
 - Emotions simples
 - Emotions sociales
- Développer sa conscience émotionnelle
 - Comment reconnaître une émotion ?
 - Déclencheurs internes et externes
 - Chez moi et chez l'autre

2-Développer la compréhension et la gestion des émotions

- Apprivoiser ses émotions
 - Localiser
 - Apaiser
 - Rassurer
- Comprendre les interactions
 - Entre émotions et stress
 - Entre émotions et conflits
 - Entre émotions et confiance
- Boîte à outils de la gestion de nos émotions
 - Respiration anti-stress
 - Choisir et susciter un état interne positif
 - Auto-ancrage de ressources
 - Dialoguer avec l'émotion
 - Mise à distance et recadrage
 - Positions de perception

3-Influence positive des compétences émotionnelles

- Gestion du stress
- Gestion des relations dans l'équipe
- Créativité et prise de décision

Moyens d'évaluation

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage

- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

Méthodes pédagogiques

- Réalisation de cas pratiques
- Exposés à partir d'un diaporama
- Échanges d'expériences

AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2024 AF2A. Tous droits réservés.