



“Apprendre à gérer ses émotions.”



INFORMATIONS



Pré requis

aucun



Groupe

De 4 à 8 personnes



Durée

2 jours



Modalités

En présentiel
Inscription avec bulletin



Suivi et validation de la formation

QCM en fin de stage
Attestation de stage



Contact

Tél : +33 6 614 615 66

E-mail : rhyslane@envol.blue

Investissement personnel



Mise en situation



Développement personnel



Méthodes pédagogiques

Etudes théoriques et méthodiques.

Analyses de situations concrètes personnelles et pédagogiques

Outils pédagogiques

Partage d'expériences, apports théoriques, mise en situation, tests, exercices, auto-évaluation et autodiagnostic.

A qui s'adresse ce stage?

Professionnels en Entreprise : Il peut être bénéfique pour les employés de tous niveaux hiérarchiques qui souhaitent développer leur intelligence émotionnelle, améliorer leur compréhension des émotions, et apprendre à gérer leurs émotions au travail.

Cadres et Managers : Les cadres, les gestionnaires et les responsables d'équipe peuvent tirer parti de ce stage pour renforcer leurs compétences en matière de gestion des émotions, de communication et de leadership.

Professionnels en Relations Humaines : Les professionnels qui travaillent dans des domaines liés aux relations humaines, tels que les ressources humaines, la formation ou le coaching, peuvent également trouver ce stage pertinent pour améliorer leur compréhension des émotions et leur capacité à aider les autres à les gérer.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

Maitriser ses émotions en toutes circonstances.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Découvrir l'univers des émotions.

Comprendre le besoin psychologique qui se cache derrière une émotion
Identifier son mode de fonctionnement pour faire des émotions des alliés.

PROGRAMME

Les émotions et leurs caractéristiques :

- Faire la différence entre émotions et sentiments
- Comprendre le mécanisme, le rôle et l'utilité des émotions
- Décrypter notre cerveau et sa gestion des émotions, un circuit rationnel ou irrationnel
- Trier les émotions, faire un choix
- Auto diagnostic de son degré d'intelligence émotionnelle

Comprendre ses émotions au quotidien :

- Comprendre son propre fonctionnement émotionnel pour apprendre à les gérer
- Développer son degré émotionnel et identifier ses points de vigilance
- Comprendre ses réactions et laisser parler ses émotions pour progresser
- Faire le point sur ses propres émotions et leurs donner du sens

Emotions et réactions chez soi et chez l'autre :

- Décrypter les émotions d'autrui
- Faire face au trop plein d'émotion et son saboteur associé
- Analyser son propre vécu et le vocabulaire employé
- Oser !

Mieux vivre ses émotions : Les Gérer :

- Surmonter ses émotions freins
- Comprendre sa colère et la transformer en colère saine
- Gérer ses peurs et passer à l'action
- Comprendre les besoins derrière les émotions pour vivre sereinement
- Faire le deuil des situations passées

Développer des relations saines avec les autres :

- Apprendre à exprimer ses émotions sainement
- Savoir demander de manière assertive
- Prendre du recul et lâcher prise