

Gérer et utiliser ses émotions pour gagner en efficacité

Durée: 2 jours

Objectifs: Toute personne souhaitant mieux gérer ses émotions au quotidien pour gagner en efficacité dans ses relations. Clarifier la gestion de situations émotionnelles : les identifier, les comprendre et adapter les réponses appropriées.

Profils: Toute personne voulant améliorer ses relations à l'autre et comprendre le processus des émotions afin de permettre aux participants de renforcer leur équilibre personnel et leur efficacité professionnelle.

Méthodes: Apports théoriques issus des pratiques dans la gestion des émotions, exemples précis étudiés en commun tirés du vécu des participants, auto diagnostics et tests de positionnement.

Prérequis: Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Évaluation: L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par les stagiaires

La "maturité" émotionnelle

- Acquérir plus de stabilité face aux émotions
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Identifier les différentes émotions
- Les principaux mécanismes émotionnels
- Les manifestations corporelles
- L'impact sur les relations et la performance
- Entraînement à la relaxation
- Renforcer le calme et la paix intérieure
- Améliorer l'image de soi, se libérer des culpabilités et des peurs latentes
- Accomplissement de soi pour accéder à une réelle maîtrise de soi

Avoir une attitude émotionnelle positive dans les situations difficiles

- Identifier les situations qui génèrent des réactions émotionnelles chez soi et chez les autres
- Débloquer les situations tendues
- Faire face à des interlocuteurs agressifs, mécontents, timides
- Mieux gérer les conflits larvés
- Garder le contrôle et répondre par des émotions positives
- Optimiser ses ressources face aux jeux psychologiques
- Étude du triangle dramatique de Karpman : persécuteur, victime, sauveur

Mieux connaître ses ressources personnelles

- Améliorer la qualité et l'efficacité de ses relations personnelles et professionnelles
- Accueillir et gérer l'émotion, comprendre le besoin qu'elle signale
- Construire et cultiver des relations saines et efficaces avec soi-même et les autres
- Acquérir un état de sécurité intérieure et un comportement harmonieux et serein
- Appliquer l'intelligence émotionnelle dans ses relations
- Exprimer et partager son ressenti émotionnel
- Optimiser ses relations au travail