

Durée : 2 jours.

Public :

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. Dernière MAJ : Avril 2024

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.

Pré-requis :

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

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.

Evaluation :

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 le stagiaire. Dernière MAJ : Avril 2024

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 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
Etude 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

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicaps nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.