CCI Formation
Aix-Marseille-Provence

Ref : CDPE-0000-GESP-01
Code RNCP / RS : NA
Fiche générée le : 2022-03-14 08:26:51

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

En résumé

En situation professionnelle, il est indispensable de savoir canaliser ses émotions. Découvrez les ressorts de votre propre fonctionnement émotionnel et apprenez les utiliser pour mieux comprendre les autres, développer des relations harmonieuses en équipe et rester constant dans l'efficacité.

Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez en capacité de:
- Se libérer des tensions inutiles pour retrouver son énergie
- Prendre du recul pour gagner en objectivité
- Développer ses capacités d'adaptation aux changements
- Faciliter le changement comportemental en alliant performance et épanouissement professionnel

» Participant

Tout collaborateur désirant mieux se connaître pour développer des relations sereines en situation professionnelle

» Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Programme

Définition de l'émotion
Les 6 émotions de base. Les principales composantes de l'émotion. Les émotions : hier un handicap, demain un atout.
Apprendre à se connaître
Audit de son fonctionnement émotionnel : je rumine, je m'enflamme, je me sens attaqué, etc.
Comprendre ses émotions en les reliant à ses besoins en identifiant ses valeurs
Canaliser ses émotions pour contrôler son comportement
La boucle « pensées – émotions – comportements – résultats » : identification des leviers permettant de transformer un cercle vicieux en cercle vertueux Vocabulaire : comment modifier son expression pour générer et communiquer des émotions positives
Développer des relations interpersonnelles de qualité
Développer son écoute et son empathie Désamorcer ou gérer les conflits S'affirmer en exprimant ses émotions. Gérer son stress
Comprendre les mécanismes du stress et les relations avec le système émotionnel
Développer son énergie pour faire face aux situations stressantes
Elaborer une boîte à outils pour faire face aux situations émotionnelles fortes

CCI Formation
Aix-Marseille-Provence

Ref : CDPE-0000-GESP-01
Code RNCP / RS : NA

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Méthodes, moyens et suivi

» Méthodes pédagogiques

Moyens pédagogiques et d'encadrement :
Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.
Pédagogie active :
Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises
Support de formation remis aux participants.
Groupe de 3 à 12 participants maximum.
Formation animée par un de formateur expert de son domaine.

» Moyens techniques

» Moyen d'appréciation de l'action

Moyen d'appréciation de l'action :
Lors de la formation, les participants sont soumis à des mises en situation, des exercices pratiques, des échanges sur leurs pratiques professionnelles permettant un contrôle continu de leur progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.

» Suivi de l'action

Suivi et évaluation de la formation :
Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.
Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

» Accessibilité

Accessibilité :
nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.
CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation.
N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent Handicap pour que nous étudions votre demande.
Un conseiller formation vous répondra sous 48h.

CCI Formation
Aix-Marseille-Provence

Ref : CDPE-0000-GESP-01
Code RNCP / RS : NA

GERER SES EMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

Évaluations de la formation

Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des connaissances et développement des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Intervenant

Cette formation est animée par un consultant professionnel formateur spécialisé dans les domaines de formation.
Tous nos formateurs répondent aux normes exigées par notre système qualité.

Formation en InterIntra

1335€ net de taxe / personne certification non comprise

Durée

2 jour(s)
14 heure(s)

Autres détails