Communication | Développement Personnel

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.

Durée
2 jour(s) / 14 heure(s)

Effectif
De 3 à 8 stagiaires

Tarif
1335 € NET

Code RNCP / RS
NA

Référence
CDPE-0000-GESP-01

Cette formation gérer ses émotions au travail a pour but de mieux comprendre vos réactions en contexte professionnel. Vous apprendrez notamment à canaliser vos émotions, développer votre intelligence émotionnelle et renforcer votre communication émotionnelle. Ce programme gestion émotionnelle donne des outils concrets pour améliorer vos relations interpersonnelles et gérer le stress efficacement. Vous développerez votre confiance en vous, votre écoute active et votre empathie au travail pour gagner en sérénité et performance. Une formation professionnelle indispensable pour apprendre comment gérer ses émotions au travail et s'adapter au changement.

Ces formations pourraient également vous intéresser :

- Formation : Les fondamentaux d'une bonne hygiène de vie.
- Formation MBTI Marseille.
- Formation communication bienveillante et CNV.
- Formation manager avec l'intelligence émotionnelle.
- Formation écoute active pour mieux communiquer.
- Formation à la gestion des tensions et des conflits au travail.
- Formation efficacité professionnelle.
- Formation estime de soi au travail.
- Formation gestion du stress

À qui s'adresse la formation ?

Public

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

Prérequis

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Objectifs

– Faciliter le changement comportemental en alliant performance et épanouissement professionnel

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

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.

Suivi d'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.

Intervenants

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.

Évaluation

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.