

MAN902 GÉRER SES ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

PRÉ-REQUIS

Aucun.

PÉDAGOGIE

Exposé, échanges d'expériences, exercices de préparation et d'applications.

OBJECTIFS

- Mieux gérer les états émotionnels en situation professionnelle.
- Vivre et exprimer ses émotions et ainsi augmenter ses capacités relationnelles.
- Trouver des solutions pour faire face aux pressions et au stress.

CONTENU

Comprendre le fonctionnement des émotions

L'impact des émotions sur les relations et son travail

- Comprendre l'origine de nos émotions.
- Les déclencheurs de nos émotions, leurs influences sur nos pensées et nos comportements.
- Les expressions physiques des émotions.
- Identification personnelle, tests.

Apprivoiser la puissance des émotions

Acquérir des compétences pour maîtriser ses émotions

- Les attitudes relationnelles.
- Développer sa souplesse pour mieux réagir.
- Choisir la voie du succès.
- Principes cognitifs pour mieux réagir et mieux maîtriser les situations.

Attitudes à développer face à la critique

Développer des ressources positives

- Les émotions dans la prise de décision et le refus.
- L'écoute active.
- Les critiques: émettre et recevoir.
- Face à la colère, l'agressivité.

VALIDATION DE LA FORMATION

Attestation de formation

INTRA

Vous souhaitez une formation en intra au sein de votre cabinet ou de votre entreprise? Faites votre demande en ligne et un de nos conseillers vous recontactera.

INTER

Durée : 1 jour - 7h

Public : Tout public

Tarif de la formation : 395€ HT (474€ TTC)

Dates : 20 décembre 2022

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Qualification des formateurs

Les formateurs sont des professionnels sélectionnés pour leur maîtrise du sujet enseigné et leur expérience pratique afin de proposer une approche pragmatique et concrète des sujets traités.

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Salles de formation disposant des matériels pédagogiques et techniques nécessaires (paperboard, vidéoprojecteur, ...)
au bon déroulement de la formation.

Moyens d'évaluation de l'atteinte des objectifs

Questionnaire de validation des acquis.

Moyens de suivi de l'exécution de l'action

Feuille de présence signée par les participants.