

VIVRE SES ÉMOTIONS AU QUOTIDIEN



OBJECTIFS

- Utiliser à bon escient ses émotions dans un cadre professionnel
- Rester professionnel en toute circonstance
- Savoir analyser au mieux les réactions émotionnelles de ses interlocuteurs
- Comprendre les causes de ses « débordements émotionnels »



PROFILS

Tout salarié ou cadre souhaitant optimiser son intelligence émotionnelle



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours soit 14 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à prendre conscience et à exprimer ses émotions pour mieux avancer dans ses relations professionnelles



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- L'autodiagnostic de son intelligence émotionnelle
- La transformation des émotions en atouts professionnels



PÉDAGOGIE

Moyens pédagogiques de type interactif sur mode participatif :

- Apports théoriques et/ou méthodologiques
- Analyse de pratiques
- Jeux de rôle
- Accompagnement intersession et jusqu'à 3 mois après la formation



ÉVALUATION

- Pendant la session : sous forme de cas concrets et de mises en situation
- Appréciation pédagogique de fin de session : QCM de mesure de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de formation

MES ÉMOTIONS ET MOI

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle?

Les théories cognitives des émotions

Emotions, sensations, sentiments : comment les différencier?

Auto-évaluation: Test individuel Quotient Emotionnel

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES ÉMOTIONS

Qu'est-ce qu'une émotion?

Les différentes émotions de base

Les mécanismes émotionnels principaux : du déclencheur aux comportements d'adaptation.

L'impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations.

Le stress est-il une émotion?

DEVELOPPER SA CONSCIENCE ÉMOTIONNELLE

Sentir, explorer ses émotions

Identifier les dysfonctionnements émotionnels : sentiment parasite et émotion juste.

Les différentes réactions émotionnelles parasites et le circuit des croyances

EXPRIMER ET PARTAGER SON RESENTI ÉMOTIONNEL

Exprimer une colère juste et faire face à l'agressivité

S'ouvrir à la joie pour gagner en confiance et sérénité

Faire et recevoir des compliments

Entendre ses peurs pour mieux se préparer

Accueillir les émotions des autres avec empathie