

LA GESTION DES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE



OBJECTIFS

- Utiliser à bon escient ses émotions dans un cadre professionnel
- Savoir analyser les réactions émotionnelles de ses interlocuteurs
- Développer la qualité de la relation interpersonnelle



PROFILS

Toute personne souhaitant renforcer sa compréhension des mécanismes émotionnels



PRÉREQUIS

Aucun



DURÉE

2 jours soit 14 heures



COMPÉTENCES VISÉES

- Capacité à comprendre les mécanismes émotionnels



LES ATOUTS DE CETTE FORMATION

- Prendre conscience de la chaîne émotionnelle et adapter ses réactions selon les situations
- Une mise en œuvre facilitée par des exercices pratiques, un auto-diagnostic, et des partages d'expériences



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 qu'une émotion ?

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

Les différentes émotions de base et leurs impacts sur le comportement en situation de collaboration

Émotions, sensations, sentiment : comment les différencier ?

LES SCHÉMAS COMPORTEMENTAUX DANS L'ACTION

La relation de soi à l'autre

Le schéma de la communication interpersonnelle

La chaîne émotionnelle

Les distorsions possibles entre les gouvernances instinctive, émotionnelle, grégaire, adaptative

La notion de pouvoir personnel et le rôle essentiel des émotions dans le processus de communication

L'ÉMOTION AU CENTRE DES DÉCISIONS

L'impact des émotions sur le processus décisionnel :

- Comment valide-t-on une décision ?
- Prendre en compte les contextes de production de la D.O.S.E (dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphine)
- Analyser la différence entre les perceptions et les représentations au niveau émotionnel
- Gérer les ruptures de cohérence émotionnelle chez l'interlocuteur
- Sortir des comportements bloquants
- Identifier les principaux profils-type

ATELIERS PRATIQUES

Plusieurs exercices et études de cas sont traités tout au long de la formation pour s'approprier pleinement les outils et approches proposés.