

PROGRAMME

1. Comment identifier et comprendre ses émotions ?

- Autodiagnostic
- Le rôle des émotions : peur, joie, tristesse, surprise...

2. Comment nommer ses émotions pour les canaliser ?

- Observer ses comportements réactifs, ses sensations corporels...
- Repérer les déclencheurs émotionnels
- Entendre nos pensées « négatives » et les substituer par des pensées « positives »

3. Comment développer sa flexibilité et s'exprimer de façon constructive ?

- Se préparer à une rencontre et lever les freins relationnels
- Exprimer sincèrement ses émotions sans être submergé par celles-ci.

3. Comment accueillir les émotions des autres ?

- Cocktail : empathie, écoute et bienveillance

4. Comment interagir au quotidien et renforcer un esprit d'équipe ?

- Avoir envie
- Faciliter les relations
- Gérer son état émotionnel lors de critique ou de tension

► DURÉE

- 3 jours en présentiel (21h)
- ou sur mesure

► OBJECTIFS

- Mieux appréhender nos émotions et celles d'autrui
- Gérer ses émotions pour agir plus sereinement
- Développer son intelligence émotionnelle afin de dynamiser le travail en équipe et de mieux gérer les périodes de transformation
- Traiter les désaccords avec assertivité

► POUR QUI

- Dirigeant, manager, cadre secteur public... et toute personne désireuse de développer son intelligence émotionnelle

► PRÉREQUIS

- Aucun

► ÉVALUATION

- Évaluation de la formation à « chaud » et à « froid »

► Les +

- + Formation vivante et interactive
- + Partage d'expérience des participants

Pour plus d'informations,
nous contacter